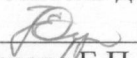


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
городской округ Верхотурский
МАОУ "Пролетарская СОШ"

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР


Юферова Е.П.
протокол №1 от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
ИО директора
Садькова М.В.
приказ № 104 от «07» сентября 2023 г.

ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Рукопашный бой, как средство самообороны»

СОСТАВЛЕНА:

Рагозиным Андреем Владимировичем

г. Верхотурье, 2023

Пояснительная записка

Актуальность программы. Создание условий для становления жизнеспособности подрастающего поколения, его готовности к эффективному саморазвитию и самореализации при условии уважения и принятия традиций своего народа выступает сегодня одним из актуальных направлений деятельности нашего государства. Это закреплено ведущими нормативными документами (Конституция РФ, законы РФ «О безопасности», «Об образовании»). В данной логике в Законе РФ «Об образовании» охрана жизни и здоровья детей и обучающихся выведена в ряд приоритетных задач деятельности образовательного учреждения. Как показывает практика, ее достижение осуществляется посредством целого ряда мер и мероприятий. В их ряду:

- обеспечение санитарно-гигиенических условий, комфортности образовательной среды;
- реализация в системе уроков межпредметного культурологического содержания, способствующего осознанию детьми и подростками ценности здоровья и здорового образа жизни, формированию навыков физического самосовершенствования, саморегуляции и рефлексии;
- реализация предмета «Физическая культура» как инвариантного компонента учебного плана, направленного на развитие ресурсов физического здоровья обучающихся;
- разработка и введение в учебный процесс факультативов и элективных курсов как вариативного компонента учебных планов для формирования у обучающихся индивидуальных траекторий и опыта развития собственных физических качеств и способностей, приобщения их к культурным национальным образцам физического саморазвития.

Анализ методической литературы показал, что на сегодняшний день отсутствуют программы по обучению в школе методам самообороны, элементам единоборства, традиционным боевым культурам народов России.

В школах при проведении уроков ОБЖ не отрабатываются практические навыки подготовки к военной службе.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год.

Программа факультатива «Рукопашный бой как средство самообороны» соответствует требованиям ФГОС к обеспечению внеурочной деятельности обучающихся. Данный курс формирует базовые национальные ценности, такие как патриотизм и гражданственность. Обеспечивает психологическую подготовку обучающихся к службе в армии.

Программа «Рукопашный бой, как средство самообороны» адаптирована к средней школе, учитывает возрастные особенности обучающихся 8-11 классов, занятия предназначены одновременно для мальчиков и девочек. При планировании учебных занятий учитываются половозрастные особенности обучающихся.

Направленность программы: развитие физических качеств и способностей подростков средствами рукопашного боя, формирование умений и готовности к самообороне и самозащите как предупреждению посягательств на их честь и достоинство; подготовка допризывной молодежи к службе в армию.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

1. Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека.
2. Научить, как свести до минимума риск нападения на улице, а если это произошло то, как эффективно отразить его.

Задачи курса:

1. Обучить основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической подготовки в экстремальных ситуациях повседневной жизни.
2. Развивать у учащихся такие качества характера как дисциплина, вежливость, уважение к старшим, патриотизм, внимание, смелость, мужество, сила, ловкость, выносливость, самоотверженность, стрессоустойчивость.

Для реализации данной программы имеется необходимая учебно-материальная база, а именно: компьютер, мультимедиа проектор, Спортивный зал, нужное оборудование.

Рукопашный бой является видом национальной боевой культуры направленной на физическое самосовершенствование человека. По утверждениям А.Д. Александрова, В.Б. Арбекова, Л.В. Кравченко, Г.С. Сеницына - «Чем лучше физически подготовлен человек, тем работоспособнее его организм, тем лучше он воспринимает различные нагрузки и восстанавливается после них». Освоение техники рукопашного боя содействует формированию быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Освоение данной программы станет основанием для формирования у обучающихся всех обозначенных выше актуальных физических качеств и способностей, и способствует разработке индивидуальных программ физического саморазвития, приобщения к культурным традициям своей страны. Все это подтверждает актуальность создания программы «Рукопашный бой» и обоснует ее значимость для реализации вариативных траекторий преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Обучение приемам рукопашного боя в рамках реализации программы строится на основе следующих компонентов:

- теоретический (24 часа), где обучающиеся знакомятся с его спецификой как вида спорта и вида национальных единоборств;
- компонент психологической подготовки (10 час);
- нормативный (закон УК РФ 7час.);
- подготовка к службе в армии (6 часов) - где изучаются обязанности солдата, распорядок дня, воинские уставы и звания;
- практический (112 час.), включающий техническую подготовку (освоение приемов техник бокса, борьбы, каратэ, применяемых в рукопашном бое и непосредственно технику рукопашного боя, элементы самообороны; тактическую подготовку, специально-физическую подготовку, общефизическую подготовку;
- Практическая подготовка допризывной молодежи к службе в Армии (отработка строевых приемов, воинское приветствия).

Все представленные содержательные составляющие актуальны для освоения обучающимися.

В целом программа включает в себя:

- титульный лист,
- пояснительную записку;
- учебно-тематическое планирование (разделы, количество часов);
- планируемые результаты;
- тематическое планирование обучения и содержания программы по классам, в т. ч. в части теоретического, практического (техническая, тактическая и психологического подготовка), контрольного компонентов.

Особенности реализации программы. Рукопашный бой как один из видов национальной борьбы, способ самообороны и вид народных состязаний включает в себя техники ударов руками и ногами, бросков, тактику защитных действий (блоков, уклонов, перемещений, кувырков) и др. Их отработке обучающимися способствует освоение элементов бокса, карате, самбо, дзюдо. С учетом этого содержание программы включает их формирование на уроках, что представлено в тематическом плане.

В систему рукопашного боя входят всевозможные броски и подсечки, позаимствованные из самбо и дзюдо, освобождения от захватов и целый арсенал болевых приемов: рычаговых захватов (рычагов), выкручиваний.

Ожидаемые результаты:

1. Качественное развитие у обучающихся силы, выносливости, гибкости.
2. Знание правил и норм рукопашного боя.
3. Умение применять приемы самообороны.
4. Отсутствие агрессивности по отношению к окружающим, партнерам по рукопашному бою.
5. Готовность к службе в вооруженных силах РФ.

2. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

2.2. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

2.3. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

2.4. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Требования к уровню подготовки учащихся

знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Терминология рукопашного боя. Влияния рукопашного боя на развитие двигательных качеств.
- Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по рукопашному бою. Организация и проведения соревнований.
- Использования приемов рукопашного боя ,как средство самообороны.
- **Бокс** - научить стойке, защите, удары руками, уклонам, ныркам, передвижению и чувства дистанции с противником.
- **Дзюдо и самбо** - развивают координационные способности, умению группироваться и правильно падать используя технику страховки. Уметь захватить и произвести бросок.
- **Каратэ** - в данном виде единоборств используем технику ударов ногами.
- **Приемы самообороны** - использует все выше перечисленные виды спорта, как универсальную систему для обучения молодежи приемам самообороны.
- **Психологическая подготовка** - диагностика психологической устойчивости, отработка приемов конструктивного психологического взаимодействия в паре, группе, правил ведения боя.(4 часа).
- **Нормативно-законодательные документы**, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.(3 часа)

Скоростные	Бег 30м.	14	5.8	5.3	4.7	6.1	5.6	4.9
		15	5.5	5.1	4.5	6.0	5.4	4.9
		16	5.2	4.9	4.4	---	---	---
		17	5.1	5.0	4.3	---	---	---
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(м)	14	2	6-7	9	5	13	16
		15	3	7-8	10	5	14	17
	На низкой перекладине(д).	16	4	9	11	---	---	---
		17	5	10	12	---	---	---
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30(сек).	14	12	22	26	7	16	21
		15	13	23	27	8	17	22
		16	14	24	28	---	---	---
		17	15	25	29	---	---	---

Разделы		Всего часов							8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.
		14	15	16	17	18	19	20				
К выносливости	6-минутный бег, м	14	1000	1150	1350	850	1050	1250				
		15	1050	1200	1400	900	1100	1300				
		16	1100	1250	1450	----	----	----				
		17	1100	1300	1500	----	----	----				
К координации	Челночный бег 10x5м/с	14	16,5	16,6	21.1	24,2	18,7	18,6				
		15	16,3	16,4	20.6	23,7	18,5	18,4				
		16	15,9	16,0	20.1	---	---	---				
		17	15,7	15,8	19.6	---	---	---				

Теоретический компонент:	24(часов)	1	4	1	1
	1(час)	3	4	2	2
1. Знакомство с рукопашным боем как видом спорта и народным состязанием, его особенностями и техниками.	7(часов)	4		1	1
2. Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.	10(часов)				
3. Психологическая подготовка: диагностика психологической устойчивости, отработка приемов конструктивного психологического взаимодействия в паре, группе, правил ведения боя.	4(часа)				
4. Изучения распорядка дня и требований к солдату, форма одежды, звания в Вооруженных силах РФ. Обязанности солдата.	2(часа)				
5. Изучения стрелкового оружия.					

Учебно-
планирование 8-

Учебно-
планирование 8

Как
таблице, учебный
7 разделов для
1) отработка

Практический:	112(часов)	6	4	6	6
Техническая подготовка	10(часов)	7	6	13	13
- формирование умений стойки, защиты, ударов руками, уклонов, нырков, передвижению и чувства дистанции с применением элементов техники бокса	13(часов)	6	6	4	4
- формирование умений координационных способностей, умению группироваться и правильно падать используя технику самостраховки. Уметь захватить и произвести бросок используя элементы техники борьбы самбо, дзюдо.	12(часов)	7	6	4	4
- отработка умений ведения рукопашного боя(правильное положение ног , разворот на опорной ноге, развитие гибкости, развитие равновесия, умения правильно проехать удары ногами используя – элементы техники каратэ.	39(часов)		2	3	3
- техника рукопашного боя	10(часов)		2		
-техника самообороны.	8(часов)				
-Тактическая подготовка	8(часов)				
-строевая подготовка					
-Специально-физическая подготовка.					

тематическое
11 класс

тематическое
класс

показано в
материал состоит
8класса.
умений

ведения рукопашного боя (стойки, защиты, ударов руками, уклонов, нырков, передвижению и чувства дистанции с **элементами техники бокса** (6 часов);

2) отработка умений ведения рукопашного боя -развивают координационные способности, умению группироваться и правильно падать используя технику страховки. Уметь захватить и произвести бросок - **элементами Дзюдо и самбо**-(7 часов)

3) отработка умений ведения рукопашного боя(правильное положение ног , разворот на опорной ноге, развитие гибкости, развитие равновесия, умения правильно произвести удары ногами используя **элементы техники каратэ**(6 часов)

4) отработка умений ведения рукопашного боя(освобождения от захватов за руки, одежду, защита от нападающего с разными предметами(палка, стул, нож, осколок стекла и т.д.) **используя элементы техники самообороны**.(7 часов)

5) **Психологическая подготовка:** диагностика психологической устойчивости, отработка приемов конструктивного психологического взаимодействия в паре, группе, правил ведения боя.(4 часа)

6) **Нормативно-законодательные документы**, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.(3 часа)

7) **Знакомство с рукопашным боем** как видом спорта и народным состязанием, его особенностями и техниками.(1)

Учебно-тематическое планирование 3-8 класс

Как показано в таблице, **учебный материал состоит 8 разделов для 3-8 классов:**

1) отработка умений ведения рукопашного боя (стойки, защиты, ударов руками, уклонов, нырков, передвижению и чувства дистанции с **элементами техники бокса** (4 часов);

2) отработка умений ведения рукопашного боя -развивают координационные способности, умению группироваться и правильно падать используя технику страховки. Уметь захватить и произвести бросок - **элементами Дзюдо и самбо**-(6 часов)

3) отработка умений ведения рукопашного боя(правильное положение ног , разворот на опорной ноге, развитие гибкости, развитие равновесия, умения правильно произвести удары ногами используя **элементы техники каратэ**(6 часов)

4) **Специально физическая подготовка**-характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в рукопашном бое. Средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения(2 часа).

5) **Тактическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение учащимися теории и практики и тактических действий, обеспечивающие высокую эффективность в соревновательной деятельности(2 часа).

6) отработка умений ведения рукопашного боя(освобождения от захватов за руки, одежду, защита от нападающего с разными предметами(палка, нож,) **используя элементы техники самообороны**.(6 часов)

7) **Психологическая подготовка:** диагностика психологической устойчивости, отработка приемов конструктивного психологического взаимодействия в паре, группе, правил ведения боя.(4 часа).

8) **Нормативно-законодательные документы**, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций(4 часа)

Учебный материал для 8-10 классов, состоит из 7 разделов.

1) отработка умений ведения рукопашного боя (стойки, защиты, ударов руками, уклонов, нырков, передвижению и чувства дистанции с **элементами техники бокса** , развивают координационные способности, умению группироваться и правильно падать используя технику страховки. Уметь захватить и произвести бросок - **элементами Дзюдо и самбо**, правильное положение ног , разворот на опорной ноге, развитие гибкости, развитие равновесия, умения правильно произвести удары ногами используя **элементы техники каратэ**-**все эти элементы входят в систему обучения армейскому рукопашному бою, как универсальную систему подготовки спортсмена и допризывной молодежи к службе в Армии**.(6 часа)

2)отработка умений ведения рукопашного боя (освобождения от захватов за руки, одежду, защита от нападающего с разными предметами(палка, стул, учебный нож) **используя элементы техники самообороны.(13часов).**

3) **Психологическая подготовка:** диагностика психологической устойчивости, отработка приемов конструктивного психологического взаимодействия в паре, группе, правил ведения боя(1 час).

4) **Тактическая подготовка** –педагогический процесс, направленный на совершенное освоение учащимися теории и практики и тактических действий, обеспечивающие высокую эффективность в соревновательной деятельности.(4часа).

5)**Специально физическая подготовка**-характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в рукопашном бое. Средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения(3часа).

б)**Строевая подготовка** - обучает обязанности командиров и военнослужащих перед построением в строю. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом. Выполнения воинского приветствия на месте и в движении.(6часов)

7)**Изучения стрелкового оружия** –Автомата Калашникова - 74(1час).

Учебный материал для 11 классов, состоит из бразделов.

1) отработка умений ведения рукопашного боя (стойки, защиты, ударов руками, уклонов, нырков, передвижению и чувства дистанции с **элементами техники бокса** , развивают координационные способности, умению группироваться и правильно падать используя технику страховки. Уметь захватить и произвести бросок - **элементами Дзюдо и самбо**, правильное положение ног , разворот на опорной ноге, развитие гибкости, развитие равновесия, умения правильно произвести удары ногами используя –**элементы техники каратэ-все эти элементы входят в систему обучения армейскому рукопашному бою, как универсальную систему подготовки спортсмена и допризывной молодежи к службе в Армии.(6 часа).**

2)отработка умений ведения рукопашного боя (освобождения от захватов за руки, одежду, защита от нападающего с разными предметами(палка, стул, учебный нож) **используя элементы техники самообороны(13 часов)**

3) **Психологическая подготовка:** диагностика психологической устойчивости, отработка приемов конструктивного психологического взаимодействия в паре, группе, правил ведения боя.(1 час)

4) **Тактическая подготовка** –педагогический процесс, направленный на совершенное освоение учащимися теории и практики и тактических действий, обеспечивающие высокую эффективность в соревновательной деятельности.(4часа).

5)**Специально физическая подготовка**-характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в рукопашном бое. Средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения(3часа)

б)**Строевая подготовка**- обучает Обязанности командиров и военнослужащих перед построением в строю. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом. Выполнения воинского приветствия на месте и в движении.(4 часа).

Теория –(2часа).

7) **Изучения стрелкового оружия** –Автомата Калашникова 47 (1час).

Поурочное тематическое планирование 3-8 классы.

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
Отработка умений рукопашного боя	Инструктаж по ТБ. Знакомство с	Теория.	1	Техника безопасности в спортзале при обучению рукопашному бою, техникой бокса

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
техники бокса.	Рукопашным боем.			Рукопашный бой и его развитие как народного вида единоборств.
Отработка умений рукопашного боя техникой бокса.	Техника выполнения ударов руками.	Изучение нового материала.	2	ОРУ. ОФП Стойка боксера как подготовка к рукопашному бою. Передвижения в стойке. Пятнашки руками. Техника прямого удара рукой. Игровая : Салки.
Отработка умений рукопашного боя техникой бокса.	Техника выполнения ударов руками.	Совершенствование.	3	ОРУ. ОФП Стойка боксера. Передвижения в стойке. Пятнашки руками. Техника прямого удара рукой. ОФП Игровая : Салки.
Отработка умений рукопашного боя техникой бокса.	Техника выполнения ударов руками.	Изучение нового материала.	4	ОРУ. ОФП. Стойка боксера и передвижение в ней. Техника бокового удара рукой. Пятнашки руками. Игровая «Перестрелка»
Отработка умений рукопашного боя техникой бокса.	Техника выполнения ударов руками.	Совершенствование.	5	ОРУ. ОФП. Стойка боксера и передвижение в ней. Техника бокового удара рукой. Пятнашки руками. Игровая «Перестрелка»
Отработка умений рукопашного боя техникой бокса.	Техника выполнения ударов руками.	Изучение нового материала.	6	ОРУ. ОФП .Отработка защиты от ударов руками(уклоны, нырки,отскоки) Пятнашки. «Перестрелка»
Психологическая подготовка.	Выявить темперамент учащихся	Психологические тесты	7	Выявление типа темперамента п Айзенку.
Отработка умений рукопашного боя техникой бокса.	Проверить умения по пройденному материалу	Учётный	8	ОРУ. Выполнения прямого, бокового удара руками. Защита от ударов руками. Выполнить Сгибание рку в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.
Рукопашный бой с использованием элементов техники борьбы.	Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона, условия ее правомерности.	Теория	9	Техника безопасности в спортзале при обучению рукопашному бою, техникой борьбы дзю-до. Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.
Рукопашный бой с использованием элементов техники	Техника выполнения элементов борьбы.	Изучение нового материала	10	ОРУ. ОФП .Обучение стойке борца. Кувырок вперед и назад. Техника выполнения страховки учащегося из положения упор присев. Игра-Рэгби.

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
борьбы.				
Рукопашный бой с использованием элементов техники борьбы.	Техника выполнения элементов борьбы.	Совершенствование.	11	ОРУ. ОФП. Стойка борца. Кувырок вперед и назад. Техника выполнения страховки учащегося из положения упор присев Игра -Рэгби.
Рукопашный бой с использованием элементов техники борьбы.	Техника выполнения элементов борьбы.	Совершенствование.	12	ОРУ. ОФП . Стойка борца. Кувырок вперед и назад. Техника выполнения страховки учащегося из положения упор присев.Игра-Рэгби
Психологическая подготовка.	Оценка нервно-психического напряжение	Теория	13	Использование системы выявления психического напряжения у учащихся с помощью метода Т.А.Немчиным.
Рукопашный бой с использованием элементов техники борьбы.	Техника выполнения элементов борьбы.	Изучение нового материала	14	ОРУ. ОФП. одностороннему ,двухстороннему захватам и освобождение от них, технике выведения из равновесия соперника. .Игровая «Салки»
Рукопашный бой с использованием элементов техники борьбы.	Техника выполнения элементов борьбы.	Изучение нового материала.	15	ОРУ. ОФП. Техника подворотов и подсадов под соперника для передней подножки..Игровая «Салки»
Рукопашный бой с использованием элементов техники борьбы.	Техника выполнения элементов борьбы.	Совершенствование	16	ОРУ. ОФП. Одностороннему ,двухстороннему захватам и освобождение от них, технике выведения из равновесия соперника, техники подворотов и подсадов под соперника для передней подножки..Игровая «Салки»
Рукопашный бой с использованием элементов техники борьбы.	Проверить умения пройденного материала	Учетный.	17	ОРУ. Кувырок вперед и назад. Техника выполнения страховки учащегося из положения упор присев. Техника выполнения одностороннего ,двухстороннего захвата и освобождение от него, технике выведения из равновесия соперника, техники подворотов и подсадов под соперника для

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
				передней подножки..Игровая «Салки»
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона, условия ее правомерности.	Комплексный.	18	Техника безопасности при занятиях Рукопашным боем с элементами каратэ. Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами.	Изучения нового материала.	19	ОРУ на гибкость ног. ОФП Техника удара коленом, прямого удара ногой нижний и средний уровень..Игровая «Футбол»
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами.	Совершенствование.	20	ОРУ на гибкость ног. ОФП .Обучения техники удара коленом, прямого удара ногой ..Игровая «Перестрелка»
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами.	Изучения нового материала.	21	ОРУ на гибкость ног . ОФП .Кругового удара ногой нижний и средний уровень. Игровая «Регби»
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами.	Совершенствование.	22	ОРУ на гибкость ног. ОФП. Кругового удара ногой нижний и средний уровень. Игровая «Регби»
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения элементов защиты от ударов ногами.	Изучения нового материала.	23	ОРУ на гибкость ног. Обучение техники защиты от ударов ногами в нижний уровень,средний. Игровая «Регби»

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
Психологическая подготовка.	Диагностика учащихся	Теория.	24	Диагностика агрессии у подростков Опросник Баса-Дарки.
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Проверить умения пройденного материала	Учетный.	25	ОРУ на гибкость. Техника выполнения прямого удара коленом, прямого и кругового удара в нижний и средний уровень . Техника защиты от прямого и кругового удара ногой. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона, условия ее правомерности.	Теория.	26	Техника безопасности в спортивном зале при занятиях по самообороне. Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения элементов защиты .	Изучение нового материала.	27	ОРУ в движении. ОФП. Освобождения от захватов за руки. Одной и двумя руками свеху, снизу. Игровая «Регби»
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения элементов защиты .	Совершенствование.	28	ОРУ в движении. ОФП. Освобождения от захватов за руки. Одной и двумя руками свеху, снизу. Игровая «Регби» Игровая «Перестрелка»
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения элементов защиты .	Изучение нового материала.	29	ОРУ в движении. ОФП. Освобождение от захватов за корпус и одежду спереди и сзади. Игровая «Эстафета»
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения элементов защиты .	Совершенствование.	30	ОРУ в движении. ОФП. Освобождение от захватов за корпус и одежду спереди и сзади. Игровая «Эстафета»
Психологическая подготовка.	Действия человека при угрозе жизни.	Теория.	31	Обучить, как правильно принимать решения в экстренных ситуациях(при нападении, при угрозе жизни).
Рукопашный бой с	Техника	Обучение новому	32	ОРУ в движении. ОФП. Совершенствование защиты

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
применением элементов техники самообороны.	выполнения элементов защиты .	материалу.		от прямого ,бокового удара в голову. Игровая «Эстафета»
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения элементов защиты .	Совершенствование.	33	ОРУ на гибкость ног. ОФП. Защита от прямого ,кругового удара ногой. Игровая «Футбол»
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Проверить умения пройденного материала	Учётный.	34	ОРУ .Защита от прямого, бокового удара рукой. Освобождение от захватов за корпус и одежду спереди и сзади. Защита от прямого ,кругового удара ногой. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову. Игровая «Футбол»

Результаты обучения курса рукопашного боя ,как средства самообороны .

4-7 классы.

I четверть:

Знать:Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Знать-развития рукопашного боя, как средство самообороны и его развитие ,как народного вида единоборств.

Уметь –выполнять технику прямого и бокового удара руками.

Уметь- выполнять технику защиты от ударов руками(уклоны,нырки,отскоки).

2 четверть.

Знать:Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Уметь-выполнять кувырок вперед и назад.

Уметь-выполнятьсамостраховку из положения упор присев.

Уметь-выполнять односторонний ,двухсторонний захват и освобождения от них.

Уметь-выполнятьвыведения из равновесия и выполнения техники подворотов для выполнения передней подножки.

III четверть:

Знать: Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Уметь-выполнять технику прямого удара коленом.

Уметь-выполнять технику прямого и кругового удара ногой в нижний и средний уровень.

Уметь-выполнять защиту от прямого и кругового удара ногой в нижний и средний уровень.

IV четверть:

Знать: Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Знать: Психологические особенности нападающего и выбор правильного решения при угрозе жизни.

Уметь-выполнять защиту от прямого, бокового удара рукой.

Уметь-выполнять защиту от прямого и кругового удара ногой.

Уметь-выполнять освобождения от захватов за руки, за корпус (спереди и сзади), за одежду.

Поурочное тематическое планирования 9 класс.

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
работка умений рукопашного боя и техникой бокса.	Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона, условия ее правомерности.	Теория.	1	Техника безопасности в спортзале при обучению рукопашному бою, техникой бокса Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.
работка умений рукопашного боя и техникой бокса.	Техника выполнения ударов руками.	Изучение нового материала.	2	ОРУ. ОФП. Стойке боксера. Перемещения. Отработка прямых и боковых ударов руками с использованием инвентаря (боксерская лапа). Игровая «Перестрелка»
работка умений рукопашного боя и техникой бокса.	Техника выполнения элементов защиты.	Совершенствование.	3	ОРУ. ОФП. Защиты от ударов руками (нырки, уклоны, отскоки). Игровая «Футбол»
специально-физическая подготовка. Круговой метод.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	Изучение нового материала.	4	ОРУ. 1-Прямые и боковые удары на месте с использованием отягощений. 2-Жгуты 3-Прыжки на скакалке 4-Подтягивание, приседание, пресс, отжимание от пола.
психологическая подготовка.	Определить тревожность у учащихся.	Теория.	5	Опросник Ж.Тейлора обработан Т.А.Немчиной «Личностная школа проявления тревожности»
работка умений рукопашного боя и техникой бокса.	Техника ударов руками по инвентарю.	Совершенствование.	6	ОРУ в движении. ОФП. Отработка техники ударов руками по спортивному инвентарю (боксерские лапы), соединяя прямые боковые удары в связки. Игровая «Футбол»
тактическая подготовка.	Выполнение тактики в парах в спортивном поединке.	Обучение новому материалу.	7	ОРУ в движении. ОФП. Отработка техники бокса в парах. Тактика ведения поединка в боксе. (Защита, нападения, контратака)
работка умений рукопашного боя и техникой бокса.	Проверить пройденный материал	Учётный.	8	ОРУ в движении. Работа в парах. (Защита, нападения, контратака). Техника ударов руками по спортивному инвентарю (боксерские лапы), соединяя прямые боковые удары в связки. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища и положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ног врозь, руки за голову.
рукопашный бой с элементами дзю-до и самбо.	Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона,	Теория.	9	Техника безопасности в спортзале при обучении технике борьбы дзю-до и самбо.

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
	условия ее правомерности.			Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.
копашный бой с элементами дзю-до и самбо.	Техника самостраховки при падении.	Совершенствование	0 1	ОРУ в движении. ОФП. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок через партнера. Страховка с партнером. Игровая «Футбол»
специально-физическая тренировка. Круговой метод.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	Совершенствование.	1 1	ОРУ. ОФП. Круговая с использованием жгутов. 1 В паре: выведения из равновесия, подворот и техника передней подножки. 2 На жгутах все то же самое. 3 Отж., присед, пресс. 4 Скакалка.
психологическая подготовка.	Определение характера.	Теория.	2 1	Методика для определения акцентуации характера: «Чёртова дюжина» опросник Х. Шмишека.
копашный бой с элементами дзю-до и самбо.	Техника выполнения передней подножки.	Изучение нового материала.	3 1	ОРУ. ОФП. Передняя подножка на месте в парах. Игровая «Регби»
копашный бой с элементами дзю-до и самбо.	Выполнение техники броска с использованием захвата за ноги.	Изучение нового материала.	4 1	ОРУ. ОФП. Бросок проход в ноги, зацеп за переднюю ногу с наружи во внутрь. Передняя подножка. Игровая «Эстафета»
копашный бой с элементами дзю-до и самбо.	Выполнение техники броска с использованием захвата за ноги.	Совершенствование.	5 1	ОРУ. ОФП. Бросок проход в ноги, зацеп за переднюю ногу, снаружи во внутрь. Передняя подножка. Игровая «Эстафета»
копашный бой с элементами дзю-до и самбо.	Выполнение техники броска с использованием захвата за ноги.	Совершенствование.	6 1	ОРУ. ОФП. Бросок проход в ноги, зацеп за переднюю ногу, снаружи во внутрь. Передняя подножка. Игровая «Эстафета»
копашный бой с элементами дзю-до и самбо.	Проверить пройденный материал	Учетный.	7 1	ОРУ. ОФП. Выведения из равновесия. Выполнения прохода в ноги, зацеп снаружи во внутрь передней подножка. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища и положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона, условия ее правомерности.	Теория.	8 1	1. Техника безопасности в спортзале при обучении технике каратэ. Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
				ситуаций.
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами.	Совершенствование.	9 1	ОРУ на гибкость ног. ОФП. Прямого удара, кругового удара ногами по 3-ем уровням (нижний, средний, верхний) Игра «Салки»
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами.	Совершенствование.	0 2	ОРУ на гибкость ног. ОФП. Прямого удара, кругового удара ногами по 3-ем уровням (нижний, средний, верхний) Игра «Салки»
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения элементов защиты от ударов ногами.	Совершенствование.	1 2	ОРУ на гибкость ног. ОФП. Отработка защиты: уходы отскоки, блоки. Игра «Футбол».
психологическая подготовка.	Техника выполнения упражнений на релаксацию после занятий, для восстановления сил.	Теория.	2 2	«Научить релаксации после физических нагрузок с использованием музыкального сопровождения для правильного восстановления дыхания и расслабления нервной системы после нагрузки».
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами по спортивному инвентарю.	Изучение нового материала.	3 2	ОРУ на гибкость ног. ОФП. Отработка прямого кругового удара ногами в парах в нижний, средний уровень (лапа). Игровая «Пятнашки ногами».
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Техника выполнения ударов ногами по спортивному инвентарю.	Совершенствование.	4 2	ОРУ на гибкость ног. ОФП. Отработка прямого кругового удара ногами в парах в нижний, средний уровень (лапа). Игровая «Пятнашки ногами».
Рукопашный бой с использованием элементов техники Каратэ.	Проверить пройденный материал	Учётный.	5 2	ОРУ на развитие гибкости ног. ОФП. Выполнение в парах прямого, кругового удара ногами по нижнему, среднему уровню с использованием лап. Защита от ударов ногами.
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны.	Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона, условия ее правомерности.	Теория.	6 2	Техника безопасности в спортивном зале при занятиях по самообороне. Нормативно-законодательные документы регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.
Рукопашный бой с применением	Техника выполнения	Совершенствование.	2	ОРУ в движении. ОФП. Отработка техники защиты от

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
Элементов техники самообороны.	защиты .		7	захватов: за руки, за корпус, за одежду. Игровая «Салки»
Психологическая подготовка.	Психологическая защита при нападении, при угрозе жизни.	Теория.	8	Правильное принятия решения при нападении одного или нескольких нападающих, с использованием психологических приемов.
Копашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения защиты от ударов руками.	Совершенствование.	9	ОРУ в движении. ОФП. Отработка приемов самообороны от удара: прямой рукой в голову, боковой в голову, и в корпус. Игровая «Перестрелка.»
Копашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения защиты от нападения с оружием.	Изучение нового материала..	10	ОРУ в движении.ОФП.Использование техники приемов самообороны против нападения противника с тренировочным ножом.Защита от удара сверху,снизу,сбоку.Игра «Перестрелка»

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
копашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения защиты от нападения с оружием.	Совершенствование.	3 1	ОРУ в движении.ОФП.Использование техники приема самообороны против нападения противника с тренировочным ножом.Защита от удара сверху,снизу,сбоку.Игровая «Выжигало».
копашный бой с применением элементов техники самообороны.	Техника выполнения защиты от нападения с оружием.	Изучение нового материала..	3 2	ОРУ в движении.ОФП.Использование техники приема самообороны против нападения противника с палкой.Защита от удара сверху,сбоку.Игровая «Регби»

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
Критическая подготовка.	Тактика поведения при угрозе нападения.	Изучение нового материала.	3	ОРУ.ОФП.Тактика самообороны от нападающих при встрече в подъезде,на площадке,на улице, в скверах ,парка: ,малоосвещенных местах.Игровая «салки»

I Раздел программы	II Тема урока	III Тип урока.	III № урока	IV Содержание учебного материала.
копашный бой с применением элементов техники самообороны.	Проверить пройденный материал	Учётный	4	ОРУ.Защита от прямых,боковых ударов руками.Приемы самообороны от нападения с палкой, с тренировочным ножом.Освобождение от захватов,за руки,за корпус и одежду. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища и положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь руки за голову.

**Результаты обучения курса рукопашного боя, как средства самообороны
9-11 класс.**

I четверть:

Знать: Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Уметь-выполнять удары руками по спортивным лапам.

Уметь-выполнять технические действия в парах.

Уметь-выполнять уклоны, нырки ,отскоки.

II четверть:

Знать: Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Уметь-выполнять технику передней подножки, зацеп снаружи во внутрь и проход в ноги.

Уметь-выполнять кувырок вперед через партёра.

Уметь-выполнять страховку в парах.

III четверть:

Знать: Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Знать: Правильное выполнения дыхательного упражнения на релаксацию с использованием музыкального сопровождения.

Уметь-выполнять Общеразвивающие упражнения на гибкость.

Уметь-выполнять прямые и боковые удары ногами с использованием спортивных лап.

Уметь-выполнять защиту от прямых и боковых ударов ногами.

IV четверть:

Знать: Нормативно- законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций.

Знать: как тактически выстроить защиту от нападающего.

Знать: как при помощи психологических приемов, предотвратить нападения.

Уметь-выполнять приемы от нападающего с палкой, тренировочным ножом.

Уметь-выполнять приемы от прямых и круговых ударов руками.

Поурочное тематическое планирование 10 класс.

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
Техника Рукопашный бой.	Инструктаж по ТБ. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации.	Теория.	1	Техника безопасности в спортзале при обучению Рукопашному Бою. Общие положения –строй и управление ими. Распорядок дня в ВС РФ.
Специальная физическая методом круговой тренировки.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	Совершенствование.	2	ОРУ в движении. 1-Скакалка 2-Подтягивание,отжимание,приседание,пресс 3-Челночный бег 4-жгуты 5 гантели. Выполнения упражнения на релаксацию организма после физической нагрузки с помощью музыки.
Техника Рукопашный бой.	Техника выполнения ударов ногами по спортивному инвентарю.	Совершенствование.	3	ОРУ в движении. ОФП. Выполнение техники прямого, кругового ударов ногами в средний, нижний и верхний уровень. Игровая «Футбол»
Подготовка молодёжи к службе в ВС РФ.	Строевая подготовка.	Изучение нового материала.	4	ОРУ в движении. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте.

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
				Движения строевым шагом.
Техника Рукопашный бой.	Техника выполнения ударов руками по спортивному инвентарю.	Совершенствование.	5	ОРУ в движение. Отработка техники ударов руками по спортивному инвентарю, соединяя прямые боковые удары в связки. Игровая «Футбол»
Техника Рукопашный бой.	Техника выполнения элементов бокса в парах.	Изучение нового материала.	6	ОРУ.ОФП Прямые, боковые, удары руками. Связки руками. Защита от ударов руками, контратака.В парах с использованием спортивного инвентаря (боксерские перчатки)
Тактическая подготовка.	Использование элементов техники рукопашного боя в парах.	Изучение нового материала.	7	ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки(защита-шлем,жилет,накладки на голень,бандаж,перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочный спаринг с использованием техники бокса.,каратэ,борьбы).Релаксация под музыку.
Техника Рукопашный бой.	Проверить пройденный материал.	Учетный.	8	ОРУ.ОФП.Выполнения с использованием инвентаря(лап) технику ударов руками и ногами .Защита от ударов руками в парах. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. Подготовка к службе в Армии.	Инструктаж по Т.Б. Устав ВС РФ	Теория.	9	Техника безопасности в спортивном зале при занятиях по самообороне. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением в строю.Воинское звание,Форма одежды.
Техника приемов самообороны.	Техника освобождения от захвата.	Изучение нового материала.	10	ОРУ в движении..ОФП. Освобождение от захватов за руки,за одежду,корпус, с дальнейшим обездвижения нападающего с помощью подручных средств,для дальнейшего конвоирования.Игровая «Футбол»
Стрелковое оружие в ВС РФ.	Характеристика автомата калашникова АК-47.	Теория.	11	.Изучения тактико-технические характеристики автомата Калашникова.Экипировка солдата.
Техника приемов самообороны.	Защита против нападающего с оружием.	Изучение нового материала.	12	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,на отмашь..Игровая «Регби»
Техника приемов	Защита против	Совершенствование	1	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
самообороны.	нападающего с оружием.	е.	3	тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь..Игровая «Регби»
Техника приемов самообороны.	Защита против нападающего с оружием.	е.	4	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь..Игровая «Регби»
Техника приемов самообороны.	Защита против нападающего с оружием.	е.	5	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь,и спользованием техники приемов самбо.Игровая «Регби»
Специальная физическая методом круговой тренировки.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	е.	6	ОРУ на гибкость.1-Отжимание ,присед,пресс.2-подтягивание3Прыжки на скакалке.4-Гантелями. Упражнения на координацию-Пятнашки в парах.
Техника приемов самообороны.	Проверить пройденный материал.	Учетный.	7	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.
Техника Рукопашный боя.Подготовка к службе в Армии.	Инструктаж по ТБ, Строевая подготовка.	Обучение новому материалу.	8	Техника безопасности в спортзале при обучении техники РБ. ОРУ в движении. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом.
Специальная физическая методом круговой тренировки.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	е.	9	ОРУ в движении.1-Скакалка2-Подтягивание,отжимание,приседание,пресс3-Челночный бег.4-жгуты5 гантели. Релаксация под музыку.
Тактическая подготовка.	Техники и тактики ведения спортивного поединка.	Изучение нового материала.	0	ОРУ в движении.ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки(защита-шлем,жилет,накладки на голень,бандаж,перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочныйспаринг с использованием техники бокса.,каратэ,борьбы).Релаксация под музыку.
Тактическая подготовка.	Совершенствование техники и тактики ведения спортивного поединка.	е.	1	ОРУ в движении.ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки(защита-шлем,жилет,накладки на голень,бандаж,перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочныйспаринг с использованием техники

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
Техника армейского рукопашного боя.	Техника выполнения ударов ногами,руками с использованием элементов борьбы.	Совершенствование.	2 2	бокса.,кاراتэ,борьбы).Релаксация под музыку. ОРУ В движении. ОФП. Выполнение связок ударов руками, ногами и борьбы с использованием борьбы. Выполнения техники используется спортивные лапы.
Тактическая подготовка.	техники и тактики ведения спортивного поединка.	Совершенствование.	2 3	ОРУ в движении.ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки(защита-шлем,жилет,накладки на голень,бандаж,перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочныйспаринг с использованием техники бокса.,кاراتэ,борьбы).Релаксация под музыку.
Психологическая подготовка.	Психологическая готовность воина к бою.	Теория.	2 4	Психика воина в боевой обстановке,основы психологической готовности воина,пути формирования психологической готовности к бою.
Техника армейского рукопашного боя.	Учебно-тренировочный поединок по правилам Армейского рукопашного боя.	Учетный	2 5	ОРУ в движении.ОФП. с использованием спортивной экипировки(защита-шлем,жилет,накладки на голень,бандаж,перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочныйспаринг с использованием техники бокса.,кاراتэ,борьбы).Релаксация под музыку.
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. Подготовка к службе в Армии.	Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка.	Изучение нового материала.	2 6	ОРУ.Техника безопасности в спортивном зале при занятиях по самообороне.Выполнения воинского приветствия на месте и в движении.
техника самообороны	Техника освобождения от захватов.	Совершенствование	2 7	ОРУ в движении..ОФП. Освобождение от захватов за руки,за одежду,корпус, с дальнейшим обездвижения нападающего с помощью подручных средств,для дальнейшего конвоирования. Игровая «Футбол»
техника самообороны	Техника освобождения от захватов.	Совершенствование	2 8	ОРУ в движении..ОФП. Освобождение от захватов за руки, за одежду, корпус, с дальнейшим обездвижения нападающего с помощью подручных средств,для дальнейшего конвоирования.Игровая «Футбол»
техника самообороны	Техника защиты от нападающего с оружием.	Совершенствование	2 9	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь,и спользованием техники приемов самбо.Игровая

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
техника самообороны	Техника защиты от нападающего с оружием.	Совершенствовани	3 0	«Регби» ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь,и спользованием техники приемов самбо.Игровая «Регби»
техника самообороны	Техника защиты от 1,2 нападающих с оружием.	Совершенствовани	3 1	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь,и спользованием техники приемов самбо.Игровая «Регби»
техника самообороны	Техника защиты от 1,2 нападающего с оружием.	Совершенствовани	3 2	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь,и спользованием техники приемов самбо.Игровая «Регби»
Строевая подготовка.	Строевая подготовка.	Совершенствовани	3 3	ОРУ. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом. Выполнения воинского приветствия на месте и в движении.
техника самообороны	Проверить пройденный материал.	Учетный.	3 4	ОРУ.ОФП.Освобождение от захватов за руки,одежду.Защита от 1,2 нападающих с оружием.Конвоирование.Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.

**Результаты обучения курса рукопашного боя ,как средства самообороны .
10класс.**

I четверть:

- Знать:** Строевой устав ВС РФ.Распорядок дня. Строй и управления ими.
Уметь-выполнять технику ударов руками и ногами с использованием лап.
Уметь-выполнять строевые прием в движении и на месте.
Уметь-выполнять технику защиты в парах экипировке.
Уметь-выполнять технику рукопашного боя в учебно-тренировочном бое.

II четверть:

- Знать:** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением в строю.
Знать: Тактико-технические характеристики АК -47.

Уметь-выполнять приемы самообороны от нападающего с оружием(тренир.нож,палка).

III четверть:

Знать: психологическую готовность к бою.

Уметь-выполнять строевые приемы на месте и в движении.

Уметь-выполнять технику рукопашного боя в учебно-тренировочном бое.

Уметь-выполнять технику ударов руками и ногами с использованием борьбы по тренировочным лапам.

IV четверть:

Уметь-выполнять воинское приветствие на месте и в движении.

Уметь-выполнять освобождение от захватов за руки,одежду,корпус.

Уметь-выполнять конвоирования противника, способы связывания.

Уметь –выполнять приемы самообороны против 1-2 нападающих с оружием.

Поурочное тематическое планирование 11 класс.

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
Техника Рукопашный боя.	Инструктаж по ТБ. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации.	Теория.	1	Техника безопасности в спортзале при обучению Рукопашному Бою. Общие положения –строй и управление ими. Распорядок дня в ВС РФ.
Специальная физическая методом круговой тренировки.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	Совершенствование.	2	ОРУ в движении. 1-Скакалка 2-Подтягивание,отжимание,приседание,пресс 3-Челночный бег 4-жгуты 5 гантели. Выполнения упражнения на релаксацию организма после физической нагрузки с помощью музыки.
Техника Рукопашный боя.	Техника выполнения ударов ногами по спортивному инвентарю.	Совершенствование.	3	ОРУ в движении.ОФП. Выполнение техники прямого,кругового ударов ногами в средний,нижний и верхний уровень. Игровая «Футбол»
Подготовка молодежи к службе в ВС РФ.	Строевая подготовка.	Совершенствование.	4	ОРУ в движении. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом.
Техника Рукопашный боя.	Техника выполнения ударов руками по спортивному инвентарю.	Совершенствование.	5	ОРУ в движение. Отработка техники ударов руками по спортивному инвентарю ,соединяя прямые боковые удары в связки. Игровая «Футбол»
Техника Рукопашный боя.	Техника выполнения элементов бокса в парах.	Совершенствование.	6	ОРУ.ОФП.отработка Прямые,боковые,удары руками.Связки руками.Защита от ударов руками,контратака.В парах с использованием спортивного инвентаря (боксерские перчатки)

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
Тактика ведения боя.	Использование элементов техники рукопашного боя в парах.	Совершенствование. е.	7	ОРУ в движении.ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки(защита-шлем,жилет,накладки на голень,бандаж,перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочный спаринг с использованием техники бокса.,каратэ,борьбы).Релаксация под музыку.
Техника Рукопашный бой.	Проверить пройденный материал.	Учетный.	8	ОРУ.ОФП.Выполнения с использованием инвентаря(лап) технику ударов руками и ногами .Защита от ударов руками в парах. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. Подготовка к службе в Армии.	Инструктаж по Т.Б. Устав ВС РФ	Теория.	9	Техника безопасности в спортивном зале при занятиях по самообороне. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением в строю.Воинское звание,Форма одежды.
Техника приемов самообороны.	Техника освобождения от захвата.	Совершенствование. е.	10	ОРУ в движении..ОФП. Освобождение от захватов за руки,за одежду,корпус, с дальнейшим обездвижения нападающего с помощью подручных средств,для дальнейшего конвоирования.Игровая «Футбол»
Стрелковое оружие в ВС РФ.	Характеристика автомата калашникова АК-47.	Теория.	11	.Изучения тактико-технические характеристики автомата Калашникова .Экипировка солдата.
Техника приемов самообороны.	Защита против нападающего с оружием.	Совершенствование. е.	12	ОРУ.ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь.Игровая «Регби»
Техника приемов самообороны.	Защита против нападающего с оружием.	Совершенствование. е.	13	ОРУ.ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь.Игровая «Регби»
Техника приемов самообороны.	Защита против нападающего с оружием.	Совершенствование. е.	14	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь..Игровая «Регби»
Техника приемов самообороны.	Защита против нападающего с оружием.	Совершенствование. е.	15	ОРУ.ОФП.Защита от нападающего с тренировочным ножом,палкой,сверху,снизу,сбоку,наотмашь..Игровая «Регби»

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
Специальная физическая методом круговой тренировки.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	Совершенствование. е.	1 6	ОРУ на гибкость. 1-Отжимание, присед, пресс. 2-подтягивание. 3-Прыжки на скакалке. 4-Гантелями. Упражнения на координацию-Пятнашки в парах.
Техника приемов самообороны.	Проверить пройденный материал.	Учетный.	1 7	ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верха, снизу, сбоку, на отмашь.
Техника Рукопашный боя. Подготовка к службе в Армии.	Инструктаж по ТБ, Строевая подготовка.	Совершенствование. е.	1 8	Техника безопасности в спортзале при обучении технике РБ. ОРУ в движении. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом.
Специальная физическая методом круговой тренировки.	Улучшить результат физической подготовки при помощи спортивного инвентаря.	Совершенствование. е.	1 9	ОРУ в движении. 1-Скакалка 2-Подтягивание, отжимание, приседание, пресс 3-Челночный бег 4-жгуты 5 гантели. Релаксация под музыку.
Тактическая подготовка.	Техники и тактики ведения спортивного поединка.	Совершенствование. е.	2 0	ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки на голень, бандаж, перчатки боксерские, капу) учебно-тренировочный спаринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы). Релаксация под музыку.
Тактическая подготовка.	Совершенствование техники и тактики ведения спортивного поединка.	Совершенствование. е.	2 1	ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки на голень, бандаж, перчатки боксерские, капу) учебно-тренировочный спаринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы). Релаксация под музыку.
Техника армейского рукопашного боя.	Техника выполнения ударов ногами, руками с использованием элементов борьбы.	Совершенствование.	2 2	ОРУ в движении. ОФП. Выполнение связок ударов руками, ногами и борьбы с использованием борьбы. Выполнения техники используются спортивные лапы.
Тактическая подготовка.	техники и тактики ведения спортивного поединка.	Совершенствование. е.	2 3	ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использованием спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки на голень, бандаж, перчатки боксерские, капу) учебно-тренировочный спаринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы). Релаксация под музыку.

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
Психологи- ческая подготовка.	Психологическая готовность воина к бою.	Теория.	2 4	Психика воина в боевой обстановке, основы психологической готовности воина, пути формирования психологической готовности к бою.
Техника армейского рукопашного боя.	Учебно- тренировочный поединок по правилам Армейского рукопашного боя.	Учетный	2 5	ОРУ в движении. ОФП. с использованием спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки на голень, бандаж, перчатки боксерские, капу) учебно-тренировочный спаринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы). Релаксация под музыку.
Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. Подготовка к службе в Армии.	Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка.	Совершенствовани е.	2 6	ОРУ. Техника безопасности в спортивном зале при занятиях по самообороне. Выполнения воинского приветствия на месте и в движении.
техника самообороны	Техника освобождения от захватов.	Совершенствовани е.	2 7	ОРУ в движении. ОФП. Освобождение от захватов за руки, за одежду, корпус, с дальнейшим обездвижения нападающего с помощью подручных средств, для дальнейшего конвоирования. Игровая «Футбол»
техника самообороны	Техника освобождения от захватов.	Совершенствовани е.	2 8	ОРУ в движении. ОФП. Освобождение от захватов за руки, за одежду, корпус, с дальнейшим обездвижения нападающего с помощью подручных средств, для дальнейшего конвоирования. Игровая «Футбол»
техника самообороны	Техника защиты от нападающего с оружием.	Совершенствовани е.	2 9	ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верха, снизу, сбоку, наотмашь, и использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби»
техника самообороны	Техника защиты от нападающего с оружием.	Совершенствовани е.	3 0	ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верха, снизу, сбоку, наотмашь, и использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби»
техника самообороны	Техника защиты от 1,2 нападающих с оружием.	Совершенствовани е.	3 1	ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верха, снизу, сбоку, наотмашь, и использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби»
техника самообороны	Техника защиты от 1,2 нападающего с оружием.	Совершенствовани е.	3 2	ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верха, снизу, сбоку, на

I Раздел программы	II Тема урока	III тип урока	IV № урока	V Содержание учебного материала.
				отмашь,и спользованием техники приемов самбо.Игровая «Регби»
Строевая подготовка.	Строевая подготовка.	Совершенствовани е.	3 3	ОРУ. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом. Выполнения воинского приветствия на месте и в движении.
техника самообороны	Проверить пройденный материал.	Учетный.	4 3	ОРУ.ОФП.Освобождение от захватов за руки,одежду.Защита от 1,2 нападающих с оружием.Конвоирование.Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.

Результаты обучения курса рукопашного боя, как средства самообороны.

11класс.

I четверть:

Знать: Строевой устав ВС РФ. Распорядок дня. Строй и управления ими.

Уметь-выполнять технику ударов руками и ногами с использованием лап.

Уметь-выполнять строевые приемов в движении и на месте.

Уметь-выполнять технику защиты в парах экипировке.

Уметь-выполнять технику рукопашного боя в учебно-тренировочном бое.

II четверть:

Знать: Обязанности командиров и военнослужащих перед построением в строю.

Знать: Тактико-технические характеристики автомата Калашникова.

Уметь-выполнять приемы самообороны от нападающего с оружием(тренир.нож,палка).

III четверть:

Знать: психологическую готовность к бою.

Уметь-выполнять Строевы приемы на месте и в движении.

Уметь-выполнять технику рукопашного боя в учебно-тренировочном бое.

Уметь-выполнять технику ударов руками и ногами с использованием борьбы по тренировочным лапам.

IV четверть:

Уметь-выполнять воинское приветствие на месте и в движении.

Уметь-выполнять освобождение от захватов за руки,одежду,корпус.

Уметь-выполнять конвоирования противника, способы связывания.

Уметь –выполнять приемы самообороны против 1-2 нападающих с оружием.

Список используемой литературы.

1. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель/Мисак Арурукович Мисакян.-М.ФАИР-ПРЕСС,2004.-400с.:и-(Боевые искусства).
2. Боевое Самбо и Рукопашный бой для спецвойск. Вельмякин В.Н. 1993г.
3. Примерная программ спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР по Рукопашному бою.Автор Акопян А. Издательство Советский спорт-2004г,116л.
4. Джиу-джитсу: Справочное пособие 4-е изд «Современное слово»,2000-200с.
5. Дзюдо.Техника самообороны/Хорс Вольф-пер.Г.Товная-М:ФАИР-ПРЕСС 2002-208с.:ил-(Боевые искусства).
6. А.А.Кадочников .Психологическая подготовка к рукопашному бою/Серия «Мастера боевых искусств».-Ростов на Дону «Феникс»-2003.-304с.
7. Дзигаро Кано.Кодакан дзюдо-Ростов на Дону :Издательство «Феникс»-2000.-448с.
8. Искусство бросков:Практическое руководство/Марк Тедески.-Пер. с англ.Ю.Бондарева,-М.:ФАИР-ПРЕСС;2005-248с.- (Боевые искусства).
9. Справочник психолога средней школы/О.Н.Истратова,Т.В.Эксакусто.-Изд.5-е.-Ростов н/Д.:Феникс,2008.-510,с.:-(Справочник).
10. Занимательная психология/В.Б.Шапарь.-Изд.3-е-Ростов н/Д.:Феникс,2007.-432с.:ил.
11. Строевой устав вооруженных сил Российской федерации - под наблюдением генерал-майора А. В. Моисеенко, полковников А. С. Зиновьева, СИ. Марахова М. ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО 2006
12. Боевая машина-два: Практическое пособие по самообороне/А.Е.Тарас-Мн.:Харвест.2010-448с
13. Армейский рукопашный бой / Ю.Зайцев.-Минск:Соврем.слово,2009.-288с.- (уроки инструктора спецназа).
14. Основы знаний и теории и методика физической культуры и спортивной тренировки: учебно-методическое пособия для самоподготовки студентов/К.Н.Пружинин,М.В.Пружинина.-Иркутск:Издательство ГОУ ВПО «ВСГАО»
15. Армейский рукопашный бой.Предсоревновательная подготовка.Практическое пособие для инструкторов и тренеров.Составитель:Климов К.В. -2011г.