

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат «Царёв-Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области**

<p align="center">«РАССМОТРЕНО» на заседании педагогического совета ГБОУ «Царев – Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области протокол №1 от «29» августа 2023г.</p>	<p align="center">«СОГЛАСОВАНО» на заседании Управляющего совета ГБОУ «Царев – Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области протокол №1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p align="center">«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ «Царев – Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области» А.С.Локтионов Приказ №200 От «30» августа 2023г.</p> 
--	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
6-9 класс**

Направление программы: спортивное
Составитель:

Силаков Сергей Васильевич

г. Новый Оскол
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа армейскому рукопашному бою (АРБ) является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Срок реализации данной программы 4 года.

Цели и задачи

Занятия армейским рукопашным боем направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение армейского рукопашного боя.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- противостояние без оружия вооруженному противнику;
- противодействие физически более сильному противнику или нескольким противникам одновременно;
- ведение боя в любых условиях: ночью, в ограниченном пространстве, освободиться от захватов противника;
- знание различных способов снятия часового, конвоирования и обыска;
- использование различные предметы в качестве оружия, приспособление к различным условиям местности;
- ведение боя на уничтожение, использование холодного оружия;
- знание различных способов поражения человека и животных;
- знание различных способов самостраховки и взаимной страховки, владение навыками взаимопомощи в бою;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки воспитанников по армейскому рукопашному бою;
- подготовка воспитанников к соревнованиям по армейскому рукопашному бою.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в четырех разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика ведения боя; упражнения на специальных снарядах.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории основания и развития армейского рукопашного боя, правила проведения соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества и навыки.

В разделе «Техника и тактика ведения боя» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами ведения боя.

В разделе «Упражнения на специальных снарядах» даны упражнения, которые способствуют формированию специальных навыков для достижения победы.

В конце изучения курса, учащиеся должны знать правила проведения соревнований, ведения боя и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания, умения и навыки. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил ведения боя, ситуации во время поединка, жесты судей.

Для повышения интереса воспитанников к занятиям армейским рукопашным боем и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

При освоении сложного движения или приема применяется следующий порядок обучения:

- показ приема или движения в быстром и медленном исполнении;
- выполнение подводящих упражнений;
- обучение по разделениям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки ведения боя.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (снарядах).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

- Умения и навыки проверяются во время проведения спаррингов, участия воспитанников в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют специальные и контрольные нормативы.
- Участие в соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

Нормативы по физической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 60 м (сек)	9,9	8,7	8,7	8,7	-	-
Бег 100 м (сек)	-	-	-	-	13,8	13,8
Бег 2 000 м (м)	9,30	9,00	9,00	9,00	7,50	7,50
Подтягивание на перекладине (количество раз)	7	10	10	10	13	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз за 1 минуту)	20	30	30	30	40	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	-	47	47	47	50	50
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	225

Тематическое планирование для 6 класса.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Часы учебного времени
1	Тема 1. Некоторые аспекты рукопашных единоборств.	2
	Занятие 1. История основания и развития армейского рукопашного боя. Соблюдение требования безопасности во время тренировок и проведении соревнований.	1
	Занятие 2. Правила проведения соревнования.	1
2	Тема 2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	10
	Занятие 1. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 2. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 3. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 4. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 5. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 6. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 7. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 8. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 9. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1

	Занятие 10. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекал «ножницы» и «лепесток»).	1
3	Тема 3. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.	10
	Занятие 1. Учебная стойка. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений.	1
	Занятие 2. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Упражнения в учебной стойке.	1
	Занятие 3. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Передвижения в учебной стойке.	1
	Занятие 4. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Удар ногой назад из подготовленного положения.	1
	Занятие 5. Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.	1
	Занятие 6. Повторение. Проведение прямого удара кулаком в учебной стойке на месте. Повторение в учебной стойке.	1
	Занятие 7. Противодействие болевым захватам пальцев. Интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой.	1
	Занятие 8. Подставка ладоней в жестком и мягком вариантах с последующим отведением или фиксацией конечностей (рычагами руки) при атаках в пах, голень, колено, лицо.	1
	Занятие 9. Повторение. Подставка ладоней в жестком и мягком вариантах с последующим отведением или фиксацией конечностей (рычагами руки) при атаках в пах, голень, колено, лицо.	1
	Занятие 10. Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.	1
4	Тема 4. Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою.	8
	Занятие 1. Перемещения. Первый поворот в передней стойке. Перемещение в широкой фронтальной стойке влево и вправо. Бросок «задняя подножка».	1
	Занятие 2. Приставной волновой шаг вперед и назад. Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусам. Бросок «передняя подножка».	1

	Занятие 3. Изучение приемов падений и перекатов. Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки. Бросок «задняя подножка» с колена.	1
	Занятие 4. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки». Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	1
	Занятие 5. Бросок через плечо. Бросок через бедро. Тренировка в выполнении броска через плечо и через бедро.	1
	Занятие 6. Совершенствование техники броска через плечо и через бедро. Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	1
	Занятие 7. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.	1
	Занятие 8. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Проведение 3-х борцовских схваток, стоя на коленях.	1
5	Тема 5. Изучение техники освобождения от захватов и контроля над противником при обезоруживании.	3
	Занятие 1. Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки. Силовое освобождение с помощью сцепленных рук.	1
	Занятие 2. Мягкое освобождение, при котором используется сила и инерция противника. Освобождение от захвата с помощью рывка с поворотом.	1
	Занятие 3. Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени. Изучение принципа «наковальни».	1
6	Тема 10. Упражнения на специальных снарядах.	1
	Занятие 1. «Набивка» тела, упражнения на растяжку.	1
	Всего часов:	34

Тематическое планирование для 7 класса.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Часы учебного времени
1	Тема 1. Некоторые аспекты рукопашных единоборств.	1
	Занятие 1. История основания и развития армейского рукопашного боя. Соблюдение требования безопасности во время тренировок и проведении соревнований.	1
2	Тема 2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	10
	Занятие 1. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 2. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 3. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 4. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 5. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 6. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 7. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 8. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 9. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1

	Занятие 10. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекал «ножницы» и «лепесток»).	1
3	Тема 3. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.	10
	Занятие 1. Повторение. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений.	1
	Занятие 2. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Упражнения в боевой стойке.	1
	Занятие 3. Повторение. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Передвижения в боевой стойке.	1
	Занятие 4. Повторение. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Удар ногой назад из подготовленного положения.	1
	Занятие 5. Повторение одиночного прямого удара рукой из учебной стойки с шагом. Изучение серии прямых ударов из учебной стойки с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в учебной стойке на месте и из учебной стойки в движении.	1
	Занятие 6. Изучение серии прямых ударов рукой в учебной стойке на месте. Одиночный удар из учебной стойки с шагом. Повторение того, как наносятся прямые удары в учебной стойке на месте.	1
	Занятие 7. Повторение. Проведение серии прямых ударов рукой в учебной стойке на месте. Одиночный удар из учебной стойки с шагом. Повторение того, как наносятся прямые удары в учебной стойке на месте.	1
	Занятие 8. Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и боевой стойки. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из широкой фронтальной стойки и боевой стойки.	1
	Занятие 9. Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой. Повторение поворота на месте с нижним блоком. Изучение верхнего блока рукой изнутри наружу на месте и с шагом назад-вперед.	1
	Занятие 10. Изучение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов. Болевые захваты пальцев. Совершенствование ударов рукой, осуществляемых по принципу «волны».	1
4	Тема 4. Изучение борцовской техники, и умение применить ее в бою.	8

	Занятие 1. Перемещения. Первый поворот в передней стойке. Перемещение в широкой фронтальной стойке влево и вправо. Бросок «задняя подножка».	1
	Занятие 2. Приставной волновой шаг вперед и назад. Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов. Бросок «передняя подножка».	1
	Занятие 3. Изучение приемов падений и перекатов. Освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки. Бросок «задняя подножка» с колена.	1
	Занятие 4. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки». Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	1
	Занятие 5. Бросок через плечо. Бросок через бедро. Тренировка в выполнении броска через плечо и через бедро.	1
	Занятие 6. Совершенствование техники броска через плечо и через бедро. Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.	1
	Занятие 7. Изучение болевого приема на руку через бедро, в вися на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.	1
	Занятие 8. Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков. Проведение броска зацепом снаружи пятки противника и ущемление ахиллова сухожилия. Проведение 2-ух поединков в партере по 1,5 минуты.	1
5	Тема 5. Обучение технике работы с холодным оружием и подручными предметами.	1
	Занятие 1. Удар шестом сверху вниз по диагонали и горизонтально, правым и левым концом (средний хват) из широкой фронтальной стойки и правосторонней стойки.	1
6	Тема 6. Изучение техники освобождения от захватов и контроля над противником при обезоруживании.	1
	Занятие 1. Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени. Изучение техники спиралевидного обезоруживания; отработка «облачных» движений рук.	1
7	Тема 7. Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции.	1
	Занятие 1. Изучение ударов ногами и руками для ведения боя на дальней дистанции. Изучение способов защиты от ударов ног и рук. Тактика ведения боя.	1
8	Тема 8. Обучение технике и тактике боя на средней дистанции	1
	Занятие 1. Изучение ударов ногами и руками для ведения боя на средней дистанции. Изучение способов защиты от ударов ног и рук. Тактика ведения боя.	1
9	Тема 9. Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции.	1

	Занятие 1. Изучение ударов ногами и руками для ведения боя на ближней дистанции. Изучение способов защиты от ударов ног и рук. Тактика ведения боя.	1
		Всего часов: 34

Тематическое планирование для 8 класса.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Часы учебного времени
1	Тема 1. Некоторые аспекты рукопашных единоборств.	1
	Занятие 1. История основания и развития армейского рукопашного боя. Соблюдение требования безопасности во время тренировок и проведении соревнований. Изучение правил проведения соревнований.	1
2	Тема 2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	10
	Занятие 1. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 2. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 3. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 4. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 5. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 6. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 7. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 8. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 9. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекат «ножницы» и «лепесток»).	1

	Занятие 10. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекал «ножницы» и «лепесток»).	1
3	Тема 3. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.	10
	Занятие 1. Повторение. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Упражнения в боевой стойке.	1
	Занятие 2. Повторение. Прямой удар левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча. Изучение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.	1
	Занятие 3. Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг. Изучение задней защитной стойки и передвижений в ней. Передвижения в ПС с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.	1
	Занятие 4. Изучение способов подставки совмещенных предплечий и локтей в мягком и жестком вариантах. Подставка локтя под удар ногой с целью травмировать противника. Защита «крылом», ее комбинирование с кистевой защитой.	1
	Занятие 5. Отведение ударов подставкой предплечий и активной работой кистями рук по касательной. Комплекс приемов отведения ударов предплечьем и кистью при повторных ударах. Подставка колена и голени. «Взвешенная нога».	1
	Занятие 6. Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки. Защита «черепахой» и «шлепковая» защита кистью внутрь с последующим отведением конечности второй рукой для защиты сверху и снизу.	1
	Занятие 7. Освоение защиты от удара рукой посредством шага влево. Повторение прямого удара левой рукой в голову и приемов защиты от него. Изучение и совершенствование ударов ребром ладони снаружи внутрь и изнутри наружу. Выполнение комбинаций с использованием данного удара и известных блокировок.	1
	Занятие 8. Прямой удар левой рукой в корпус в учебной стойке на месте и СБС. Отработка на снарядах удара прямой левой в корпус и голову, и защиты подставкой локтя от прямого удара левой в корпус на вышагивании.	1
	Занятие 9. Приемы защиты от удара левой рукой посредством шагов в стороны и уходом назад. Совершенствование защиты от удара левой.	1
	Занятие 10. Повторение ранее изученных ударов ногой из задней защитной стойки с «подшагом» к противнику и прыжком вперед. Имитация удара локтем назад с переходом во фронтальную стойку. Связка против ударов рукой и локтем снизу вверх, и против захватов с ударом локтем назад.	1

4	Тема 4. Изучение борцовской техники, и умение применить ее в бою.	8
	Занятие 1. Изучение и совершенствование приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов.	1
	Занятие 2. Повторение способов падения на жесткое покрытие после того, как лишают равновесия по принципу «тачки». Лишение противника равновесия по принципу «пинцета».	1
	Занятие 3. Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой. Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.	1
	Занятие 4. Совершенствование техники лишения равновесия и ранее изученных пластичных защит при обороне от холодного оружия.	1
	Занятие 5. Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».	1
	Занятие 6. Изучение техники укусов, болевых захватов за ткань тела и волосы и освобождения от них с использованием местного фиксирующего действия и точечного болевого воздействия в область глаз, шеи, паха. Освобождение от рычага локтя через предплечье стоя, от рычага (узла) кисти наружу и внутрь. Высвобождение заведенной за спину руки избавление от болевых воздействий на пальцы и кисть, от рычага локтя стоя.	1
	Занятие 7. Бросок скручиванием ноги и переходом на болевой голени от восходящего удара ногой в пах. Бросок «задняя подножка» от кругового удара ноги.	1
	Занятие 8. Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди. Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы.	1
5	Тема 5. Обучение техники работы с холодным оружием и подручными предметами.	1
	Занятие 1. Отработка ударов нижним, верхним концами шеста, идущих слева, справа, сверху вниз. Повторение ранее изученных ударов шестом. Отработка защиты шестом от ударов сверху, снизу (средний срединный хват).	1
6	Тема 6. Изучение техники освобождения от захватов и контроля над противником при обезоруживании.	1
	Занятие 1. Повторение техники освобождения от захватов с использованием удушающих элементов и «выведения из равновесия». Повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и контратакой.	1

7	Тема 7. Обучение техники и тактики боя на дальней дистанции.	1
	Занятие 1. Изучение ударов ногами и руками для ведения боя на дальней дистанции. Изучение способов защиты от ударов ног и рук. Повторение защиты от прямого удара левой рукой на дальней дистанции в движении подставкой, шагами, отклоном, уклоном. Тактика ведения боя.	1
8	Тема 8. Обучение техники и тактики боя на средней дистанции	1
	Занятие 1. Изучение ударов ногами и руками для ведения боя на средней дистанции. Изучение способов защиты от ударов ног и рук. Повторение защиты от прямого удара левой рукой на средней дистанции в движении подставкой, шагами, отклоном, уклоном. Тактика ведения боя.	1
9	Тема 9. Обучение техники и тактики боя на ближней дистанции.	1
	Занятие 1. Изучение ударов ногами и руками для ведения боя на ближней дистанции. Изучение способов защиты от ударов ног и рук. Совершенствование техники волнообразных усиленных ударов рукой и ногой в ближнем бою. Тактика ведения боя.	1
	Всего часов:	34

Тематическое планирование для 9 класса.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Часы учебного времени
1	Тема 1. Некоторые аспекты рукопашных единоборств.	1
	Занятие 1. История основания и развития армейского рукопашного боя. Соблюдение требования безопасности во время тренировок и проведении соревнований. Изучение правил проведения соревнований.	1
2	Тема 2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	10
	Занятие 1. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 2. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 3. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 4. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.	1
	Занятие 5. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекаты «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 6. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекаты вбок, перекаты «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 7. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекаты вбок, перекаты «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 8. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекаты вбок, перекаты «ножницы» и «лепесток»).	1
	Занятие 9. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекаты вбок, перекаты «ножницы» и «лепесток»).	1

	Занятие 10. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости. Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад, перекат вбок, перекал «ножницы» и «лепесток»).	1
3	Тема 3. Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.	10
	Занятие 1. Совершенствование. Прямой удар рукой. Прямой, боковой и круговой удары ногой из подводящих положений. Бросок скручиванием ноги и переходом на болевой голени от восходящего удара ногой в пах.	1
	Занятие 2. Повторение 4-х ранее изученных ударов ногой на месте, с шагом и подпрыгиванием вперед, с шагом назад из фронтальной стойки и поворотом к противнику боком и спиной.	1
	Занятие 3. Сочетание прямых ударов левой рукой в голову и туловище из СБС с движением. Совершенствование приемов защиты от прямого удара левой рукой в голову и корпус.	1
	Занятие 4. Сочетание прямых ударов левой рукой в голову и туловище из СБС с движением. Совершенствование приемов защиты от прямого удара левой рукой в голову и корпус.	1
	Занятие 5. Повторение ранее изученных ударов ногой из различных положений. Защита от удара ноги назад с блоком и прямым ударом руки. Круговой удар локтем. Две связки с применением кругового удара локтем и ранее изученных элементов. Связка против удара ножом сверху, наотмашь и снизу с применением кругового удара ногой и последующей задней подножкой.	1
	Занятие 6. Отработка прямого удара ногой из всех стоек (как задней, так и передней) в комбинации с прямым ударом рукой. Защита от прямого удара ноги путем ухода с линии атаки, подхватом левой и атакой ею же в пах, скольжением по бедру. Защита от прямого удара ногой уходом с линии атаки, подхватом левой и последующим броском, зацепом ноги изнутри.	1
	Занятие 7. Работа на скорость: атака круговым ударом ноги – защита отводом изнутри наружу – контратака прямым ударом руки в голову. Защита от прямого и кругового удара с помощью «облачных» движений рук с последующим лишением противника равновесия. Изучение короткого прямого удара правой рукой без разворота кисти в голову из СБС с шагом передней ногой вперед.	1
	Занятие 8. Совершенствование техники бокового удара ногой и удара ногой назад из всех положений и стоек в комбинации с ударом тыльной частью кулака. Повторение в паре с партнером контратаки с помощью удара локтем.	1
	Занятие 9. Совершенствование прямого левого удара в голову в ответной форме и изучение прямого левого в корпус в ответной форме. Совершенствование ответной формы ударов в голову и корпус на длинной и средней дистанциях.	1

	Занятие 10. Повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой. Защита от прямого удара ноги подхватом и «наковальной» другой руки в подъем стопы. Совершенствование техники удара ребром ладони в паре с партнером.	1
4	Тема 4. Изучение борцовской техники, и умение применить ее в бою.	8
	Занятие 1. Изучение способа лишения противника равновесия скруткой в сторону, захватом за атакующую ногу и противоположное плечо. Выполнение скоростно-силовой работы руками, отягощенными килограммовым грузом.	1
	Занятие 2. Изучение защиты от удара ногой вперед уходом с линии атаки, подхватом с последующим толчком вверх, вперед. «Выведение из равновесия» после ухода с линии атаки в ответ на атаку рукой в голову.	1
	Занятие 3 Повторение подходов на изученные броски в стойке. Бросок, подхватом ноги против удара ногой назад.	1
	Занятие 4. Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шее. Удушающий прием одноименным отворотом.	1
	Занятие 5. Проведение броска захватом двух ног; проведение рычага локтя наружу и внутрь лежа. Проведение в партере двух схваток по 3 минуты.	1
	Занятие 6. Удушение предплечьем, ребром ладони и ногами в партере и приемы освобождения от этих способов удушения. Проведение 2-х борцовских поединков в стойке по 2 минуты и 2-х учебных боев с дозированным контактом по 2 минуты.	1
	Занятие 7. Бросок «задняя подножка» против прямого и кругового ударов ногой. Защита от удара правой (левой) ногой назад с помощью ухода влево, подбивом своей левой ногой ноги противника и рывком его назад.	1
	Занятие 8. Бросок через ногу назад, при котором подбивается бедро разноименной ноги партнера с захватом его руки и разноименного отворота. Проведение «медленного спарринга» при работе по обезоруживанию.	1
5	Тема 5. Обучение техники работы с холодным оружием и подручными предметами.	1
	Занятие 1. Совершенствование техники спиралевидного обезоруживания в случаях ударов ножом, саперной лопаткой, палкой средней длины.	1
6	Тема 6. Изучение техники освобождения от захватов и контроля над противником при обезоруживании.	1

	Занятие 1. Повторение ранее изученных бросков при обезоруживании. Отработка техники «интуитивного принятия удара» в кругу с завязанными глазами. Отработка техники «облачных движений» с использованием палки средней длины.	1
7	Тема 7. Обучение техники и тактики боя на дальней дистанции.	1
	Занятие 1. Повторение и совершенствование ударов ногами и руками для ведения боя на дальней дистанции. Повторение и совершенствование способов защиты от ударов ног и рук. Повторение и совершенствование защиты от прямого удара левой рукой на дальней дистанции в движении подставкой, шагами, отклоном, уклоном. Тактика ведения боя.	1
8	Тема 8. Обучение техники и тактики боя на средней дистанции	1
	Занятие 1. Повторение и совершенствование ударов ногами и руками для ведения боя на средней дистанции. Повторение и совершенствование способов защиты от ударов ног и рук. Повторение и совершенствование защиты от прямого удара левой рукой на средней дистанции в движении подставкой, шагами, отклоном, уклоном. Тактика ведения боя.	1
9	Тема 9. Обучение техники и тактики боя на ближней дистанции.	1
	Занятие 1. Повторение и совершенствование ударов ногами и руками для ведения боя на ближней дистанции. Повторение и совершенствование способов защиты от ударов ног и рук. Совершенствование техники волнообразных усилений при ударах рукой и ногой в ближнем бою. Тактика ведения боя.	1
	Всего часов:	34

Ожидаемый результат

В конце изучения курса планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков армейского рукопашного боя, привитие любви к спортивным единоборствам.

Перечень учебно-методических средств обучения

1. 100 уроков самбо. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1971 г.
2. Рукопашный бой. Москва, 1996 г.
3. История боевых искусств. Т.К.Панченко.- Москва, Издательство АСТ, 1997 г.
4. Кикбоксинг. А.Иванов, Киев, 1995 г.
5. Айкидо. С.А.Гвоздев, Минск, 1995 г.
6. Каратэ-до. Р.Хаберзетсер. Молдова, Тирасполь, 1995 г.
7. Шотокан каратэ-до. Ката. Х.Канадзава., Минск, 1994 г.
8. Таэквон-до. Пулес. Турция, 1986 г.
9. Боевое искусство планеты №4,5,6,7. Москва, 1997 г.
- 10.Самозащита. Б.П.Карякин, Москва, 1993 г.
- 11.Врачебный контроль в спорте. А.Г.Дембо. «Медицина». Москва,1988 г.
- 12.Книга силы. В.Гоч. С-Петербург. 1994 г.
- 13.Основы рукопашного боя. Иванов С., Касьянов Г.– М.: Терра спорт, 2005– 367 с.
- 14.Русский кулачный бой. Шатунов М.В. - М.: Терра – Книжный клуб, 2007– 224 с.
15. Казачий рукопашный бой. Бондаренко В.В., Пустовойтов В.Н. – Астрель: Полиграфиздат, 2010 - 352 с.