Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

**Авторская педагогическая разработка комбинаторного вида**

**Программа факультатива**

**«Рукопашный бой, как средство самообороны»**

**Автор:** Дюрягин Александр Сергеевич,

учитель физической культуры,

1 квалификационная категория.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3стр. |
| 2. | Базовая часть содержания программного материала. | 7стр. |
| 3. | Учебно-тематическое планирование 8-11 класс. | 10стр. |
| 4. | Поурочное тематическое планирование 8 класс. | 15 стр. |
| 5. | Поурочное -тематическое планирование 9 класс. | 26 стр. |
| 6. | Поурочное тематическое планирование 10 класс. | 35 стр. |
| 7 | Поурочное тематическое планирование 11 класс. | 44 стр. |
| 7. | Список используемой литературы. | 53 стр. |
|  |  |  |

**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 была разработана для учащихся 8-11 классов общеобразовательной школы. Она рассчитана на 34 часа в год, как 3-тий час вариативной части учебной программы по физической культуре. Программа подготовлена по запросу родителей обучающихся МОУ СОШ №7 г. Ангарска.

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 составлена на основе содержания учебных предметов физическая культура и ОБЖ и «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по рукопашному бою» автор-составитель Акопян А.А. принятая Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М. Советский спорт, 2004. – 116 с.

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. При планировании учебных занятий для 10-11 классов, класс делится на две группы девушек и юношей, занятия проводятся для каждой группы отдельно.

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.

**Программа является авторской педагогической разработкой комбинаторного вида.** При ее создании использовались разработки Мисакян М.А., Вельмякин В.Н., .А.А.Кадочникова, О.Н.Истратова и др., но принята попытка поиска нового подхода, направленная на погружение обучающихся в теорию и практику освоения рукопашного боя, как средство самообороны и культурной традиции боевых искусств России,

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. Синицына - «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 (24часа), 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 (6часов) - где изучаются обязанности солдата, рапорядок 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-корригирующей 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;
* Терминалогия рукопашного боя.Влияния рукопашного боя на развитие двигательных качеств.
* Правила проведения соревнований.Техника безопасности при проведения 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 использую 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)

**уметь:**

* Выполнять изученную технику рукопашного боя, как средство самообороны.
* Составлять самостоятельно разминку для подготовки организма к предстоящей работе.
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  + использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
* Выполнять строевые приемы.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения. | возраст | мальчики | | | девочки | | |
| н | ср | в | н | ср | в |
| Скоростные | Бег 30м. | 14  15  16  17 | 5.8  5.5  5.2  5.1 | 5.3  5.1  4.9  5.0 | 4.7  4.5  4.4  4.3 | 6.1  6.0  ---  --- | 5.6  5.4  ---  --- | 4.9  4.9  ---  --- |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине(м)  На низкой перекладине(д).  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30(сек). | 14  15  16  17  14  15  16  17 | 2  3  4  5  12  13  14  15 | 6-7  7-8  9  10  22  23  24  25 | 9  10  11  12  26  27  28  29 | 5  5  ---  ---  7  8  ---  --- | 13  14  ---  ---  16  17  ---  --- | 16  17  ---  ---  21  22  ---  --- |
| К вынослиности | 6-минутный бег,м | 14  15  16  17 | 1000  1050  1100  1100 | 1150  1200  1250  1300 | 1350  1400  1450  1500 | 850  900  -----  ----- | 1050  1100  -----  ----- | 1250  1300  ----  ---- |
| К координации | Челночный бег 10x5м(с) | 14  15  16  17 | 16,5  16,3  15,9  15,7 | 16,6  16,4  16,0  15,8 | 21.1  20.6  20.1  19.6 | 24,2  23,7  ---  --- | 18,7  18,5  ---  --- | 18,6  18,4  ---  --- |

**Учебно-тематическое планирование 8-11 класс**

| Разделы | Всего часов | 8 кл. | 9 кл | 10 кл. | 11 кл. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Теоретический компонент:   1. Знакомство с рукопашным боем как видом спорта и народным состязанием, его особенностями и техниками. 2. Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций. 3. Психологическая подготовка: диагностика психологической устойчивости, отработка приемов конструктивного психологического взаимодействия в паре, группе, правил ведения боя. 4. Изучения распорядка дня и требований к солдату, форма одежды, звания в Вооруженных силах РФ. Обязанности солдата. 5. Изучения стрелкового оружия. | 24(часов)  1(час)  7( часов)  10(часов)  4(часа)  2(часа) | 1  3  4 | 4  4 | 1  2  1 | 1  2  1 |
| Практический:  Техническая подготовка  - формирование умений стойки, защиты, ударов руками, уклонов, нырков, передвижению и чувства дистанции с применением элементов техники бокса  - формирование умений координационных способностей, умению группироваться и правильно падать использую технику самостраховки. Уметь захватить и произвести бросок используя элементы техники борьбы самбо, дзюдо.  - 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.    - техника рукопашного боя  -техника самообороны.  -Тактическая подготовка  -строевая подготовка  -Специально-физическая подготовка. | 112(часов)  10(часов)  13(часов)  12(часов)  12(часов)  39(часов)  10(часов)  8(часов)  8(часов) | 6  7  6  7 | 4  6  6  6  2  2 | 6  13  4  4  3 | 6  13  4  4  3 |

\

**Учебно-тематическое планирование 8 класс**

Как показано в таблице, у**чебный материал состоит 7 разделов для 8класса.**

1) отработка 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 использую 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(**6часов**)**

**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 9 класс**

Как показано в таблице, у**чебный материал состоит 8 разделов для 9 класса:**

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 использую 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 проезвести удары ногами используя –**элементы техники каратэ(**6часов**)**

**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( 4часа)

**Учебный материал для 10 классов, состоит из 7разделов.**

**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 использую 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).

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

**7)Изучения стрелкового оружия** –Автомата Калашникова47(1час).

**Учебный материал для 11 классов, состоит из 6разделов.**

**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 использую 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)

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

Теория –(2часа).

**7)** **Изучения стрелкового оружия** –Автомата Калашникова47 (1час).

# Поурочное тематическое планирование 8 класс.

| IРаздел программы | IIТема урока | IIIТип урока. | III№ урока | IVСодержание учебного материала. |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отработка умений рукопашного боя техникой бокса. | Инструктаж по ТБ.  Знакомство с Рукопашным боем. | Теория. | 1 | Техника безопасности в спортзале, при обучению рукопашному бою, техникой бокса.  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 рук 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 борьбы. | 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 -Регби. |
| 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 -Регби. |
| 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- Регби. |
| 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 поворотов, 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 поворотов 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 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» |
| 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 сверху, 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 сверху, снизу.  Игровая «Регби» и «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 и угрозе жизни). |
| Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. | Техника выполнения элементов защиты . | Обучение новому материалу. | 32 | ОРУ в движении. ОФП. Совершенствование защиты 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 положении лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову.  Игровая «Футбол» |

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

**8 класс.**

**I четверть:**

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

**Знать**- развитие 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).

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

Уметь-выполнять кувырок вперед и назад.

Уметь- выполнять самостраховку из положения упор присев.

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

Уметь-выполнять выведения из равновесия и выполнения техники поворотов 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.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отработка умений рукопашного боя 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. |
| Отработка умений рукопашного боя 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» |
| Отработка умений рукопашного боя 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 спортинвентаря. | Изучение нового материала. | 4 | ОРУ.1Прямые и боковые удары на месте с использованием отягощений.2-Жгуты3-Прыжки на скакалке  4-Подтягивание, приседание,  пресс, отжимание от пола. |
| Психологическая  подготовка. | Определить тревожность у учащихся. | Теория. | 5 | Опросник Ж.Тейлор обработан Т.А.Немчин «Личностная школа проявления тревожности» |
| Отработка умений рукопашного боя техникой бокса. | Техника ударов руками по инвентарю. | Совершенствование. | 6 | ОРУ в движение. 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 спортивному поединку. | Обучение новому материалу. | 7 | ОРУ В движении. ОФП. Отработка техники бокса в парах. Тактика ведения поединка в боксе. (Защита, нападения, контратака) |
| Отработка умений рукопашного боя 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 из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь,руки за голову. |
| Рукопашный бой с элементами техники  дзю-до и самбо. | Инструктаж по ТБ. Необходимая оборона, условия ее правомерности. | Теория. | 9 | Техника безопасности в спортзале при обучению техники борьбы дзю-до и самбо.  Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций. |
| Рукопашный бой с элементами техники  дзю-до и самбо. | Техника самостраховки при падении. | Совершенствование | 10 | 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 спортинвентаря. | Совершенствование. | 11 | ОРУ. ОФП.Круговая с использования жгутов. 1В парах выведения из равновесия,подворот и техника передней подножки.2 На жгутах все тоже самое.3Отж,присед,пресс.4Скакалка. |
| Психологическая подготовка. | Определение характера. | Теория. | 12 | Методика для определения акцентуации характера «Чёртова Дюжина» опросник  Х.Шмишека. |
| Рукопашный бой с элементами техники  дзю-до и самбо. | Техника выполнения передней подножки. | Изучение нового материала. | 13 | ОРУ.ОФП. Передняя подножка на месте в парах. Игровая «Регби» |
| Рукопашный бой с элементами техники  дзю-до и самбо. | Выполнение техники броска с использованием захвата за ноги. | Изучение нового материала. | 14 | ОРУ.ОФП. Бросок проход в ноги, зацеп за переднюю ногу с наружи во внутрь. Передняя подножка.  Игровая «Эстафета» |
| Рукопашный бой с элементами техники  дзю-до и самбо. | Выполнение техники броска с использованием захвата за ноги. | Совершенствование. | 15 | ОРУ.ОФП. Броска проход в ноги, Зацеп за переднюю ногу ,снаружи во внутрь. Передняя подножка..  Игровая «Эстафета» |
| Рукопашный бой с элементами техники  дзю-до и самбо. | Выполнение техники броска с использованием захвата за ноги. | Совершенствование. | 16 | ОРУ.ОФП. Броска проход в ноги, Зацеп за переднюю ногу ,снаружи во внутрь. Передняя подножка.  Игровая «Эстафета» |
| Рукопашный бой с элементами техники  дзю-до и самбо. | Проверить пройденный материал | Учетный. | 17 | ОРУ. ОФП Выведения из равновесия. Выполнения прохода в ноги, зацеп снаружи во внутрь, передняя подножка.  Сгибание рук 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  Каратэ. | Инструктаж по ТБ.  Необходимая оборона, условия ее правомерности. | Теория. | 18 | Техника безопасности в спортзале при обучению техники каратэ. Нормативно-законодательные документы, регламентирующие нормы применения рукопашного боя в решении жизненных ситуаций. |
| Рукопашный бой с использованием элементов техники  Каратэ. | Техника выполнения ударов ногами. | Совершенствование. | 19 | 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. | 20 | 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. | 21 | 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. | 22 | «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 спортинвентарю. | Изучение нового материала. | 23 | ОРУ на гибкость ног. ОФП. Отработка прямого, кругового удара ногами в парах в нижний, средний уровень.  Игровая «Пятнашки ногами». |
| Рукопашный бой с использованием элементов техники  Каратэ. | Техника выполнения ударов ногами по спортинвентарю. | Совершенствование. | 24 | ОРУ на гибкость ног. ОФП. Отработка прямого, кругового удара ногами в парах в нижний, средний уровень.  Игровая «Пятнашки ногами». |
| Рукопашный бой с использованием элементов техники  Каратэ. | Проверить пройденный материал | Учётный. | 25 | ОРУ на развитие гибкости ног. ОФП Выполнения 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. | 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 защиты . | Совершенствование. | 27 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка техники защиты от захватов: за руки, за корпус, за одежду. Игровая «Салки» |
| Психологическая подготовка. | Психологическая защита при нападении, при угрозе жизни. | Теория. | 28 | Правильное принятия решения при нападении одного или нескольких нападающих, с использованием психологических приемов. |
| Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. | Техника выполнения защиты от ударов руками. | Совершенствование. | 29 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка приемов самообороны от удара: прямой рукой в голову, боковой в голову, и в корпус. Игровая «Перестрелка». |
| Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. | Техника выполнения защиты от нападения с оружием. | Изучение нового материала. | 30 | ОРУ в движении. ОФП. Использование техники приемов самообороны против нападения противника с тренировочным ножом. Защита от удара сверху, снизу, сбоку. Игра «Перестрелка» |
| Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. | Техника выполнения защиты от нападения с оружием. | Совершенствование. | 31 | ОРУ в движении. ОФП. Использование техники приемов самообороны против нападения противника с тренировочным ножом. Защита от удара сверху, снизу,сбоку.Игровая «Выжигало». |
| Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. | Техника выполнения защиты от нападения с оружием. | Изучение нового материала.. | 32 | ОРУ в движении. ОФП. Использование техники приемов самообороны против нападения противника с палкой. Защита от удара сверху, сбоку. Игровая «Регби» |
| Тактическая подготовка. | Тактика поведения при угрозе нападения. | Изучение нового материала. | 33 | ОРУ. ОФП. Тактика самообороны от нападающих при встрече в подъезде, на площадке, на улице, в скверах, парках, плохо освещенных местах. Игровая «салки» |
| Рукопашный бой с применением элементов техники самообороны. | Проверить пройденный материал | Учётный | 34 | 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 из положения лежа на спине, сгибание ног из стойки ноги врозь, руки за голову. |

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

**9 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 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 спортинвентаря. | Совершенствование. | 2 | ОРУ в движении.1-Скакалка2-Подтягивание, отжимание,приседание,пресс3-Челночный бег4-жгуты5 гантели.  Выполнения упражнения на релаксацию организма после физической нагрузки с помощью музыки. |
| Техника Рукопашный боя. | Техника выполнения ударов ногами по спортинвентарю. | 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 движении без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движении строевым шагом. |
| Техника Рукопашный боя. | Техника выполнения ударов руками по спортинвентарю. | 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. | Изучение нового материала. | 6 | ОРУ.ОФП Прямые, боковые, удары руками. Связки руками. Защита от ударов руками, контратака.В парах с использованием спортинвентаря (боксерские перчатки) |
| Тактическая подготовка. | Использовании элементов техники рукопашного боя в парах. | Изучение нового материала. | 7 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ,борьбы).Релаксация под музыку. |
| Техника Рукопашный боя. | 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. Воинские звания, форма одежды. |
| Техника приемов самообороны. | Техника освобождении 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 отмажь. Игровая «Регби» |
| Техника приемов самообороны. | Защита против нападающего с оружием. | Совершенствование. | 13 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой,  сверху, снизу, сбоку, на отмажь. Игровая «Регби» |
| Техника приемов самообороны. | Защита против нападающего с оружием. | Совершенствование. | 14 | ОРУ.ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху,снизу, сбоку, на отмажь. Игровая «Регби» |
| Техника приемов самообороны. | Защита против нападающего с оружием. | Совершенствование. | 15 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой,  сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| Специальная физическая методом круговой тренировки. | Улучшить результат физической подготовки при помощи спортинвентаря. | Совершенствование. | 16 | 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. | 17 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху, снизу, сбоку, на отмажь. 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. | 18 | Техника безопасности в спортзале при обучению 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 спортинвентаря. | Совершенствование. | 19 | 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. | 20 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень бандаж, перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы).Релаксация под музыку. |
| Тактическая подготовка. | Совершенствование техники и тактики ведения спортивного поединка. | Совершенствование. | 21 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы).Релаксация под музыку. |
| Техника армейского рукопашного боя. | Техника выполнения ударов ногами,руками с использованием элементов борьбы. | Совершенствование. | 22 | 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. | 23 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы).Релаксация под музыку. |
| Психологи  ческая подготовка. | Психологическая готовность воина к бою. | Теория. | 24 | 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 | 25 | ОРУ в движении. ОФП. с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские ,капу) учебно-тренировочный спарринг 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. | Изучение нового материала. | 26 | ОРУ. Техника безопасности в спортивном зале при занятиях по самообороне. Выполнения воинского приветствия на месте и в движении. |
| техника самообороны | Техника освобождении от захватов. | Совершенствование | 27 | 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 освобождении от захватов. | Совершенствование | 28 | 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. | 29 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| техника самообороны | Техника защиты от нападающего с оружием. | Совершенствование. | 30 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| техника самообороны | Техника защиты от 1,2 нападающих с оружием. | Совершенствование. | 31 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| техника самообороны | Техника защиты от 1,2 нападающего с оружием. | Совершенствование. | 32 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верху, снизу, сбоку, на отмажь и использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| Строевая подготовка. | Строевая подготовка. | Совершенствование. | 33 | 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. | 34 | 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 положении 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 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 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 тренировочным 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 спортинвентаря. | Совершенствование. | 2 | ОРУ в движении.1-Скакалка2-Подтягивание, отжимание,приседание,пресс3-Челночный бег4-жгуты5 гантели.  Выполнения упражнения на релаксацию организма после физической нагрузки с помощью музыки. |
| Техника Рукопашный боя. | Техника выполнения ударов ногами по спортинвентарю. | 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. | Совершенствование. | 4 | ОРУ в движении. Строевые приемы и движении без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движении строевым шагом. |
| Техника Рукопашный боя. | Техника выполнения ударов руками по спортинвентарю. | 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 прямых, боковых  ударов руками. Серии руками. Защита от ударов руками, контратака. В парах с использованием спортинвентаря (боксерские перчатки) |
| Тактика ведения боя. | Использовании элементов техники рукопашного боя в парах. | Совершенствование. | 7 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки(защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские ,капу)  учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ ,борьбы).  Релаксация под музыку. |
| Техника Рукопашный боя. | 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 положении 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. Воинские звания, форма одежды. |
| Техника приемов самообороны. | Техника освобождении от захвата. | Совершенствование. | 10 | ОРУ в движении. ОФП. Освобождение от захватов за руки, за одежду, корпус, с дальнейшим обездвижения нападающего с помощью подручных средств и 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. | 12 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху, снизу, сбоку, на отмажь. Игровая «Регби» |
| Техника приемов самообороны. | Защита против нападающего с оружием. | Совершенствование. | 13 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верху, снизу, сбоку, на отмажь. Игровая «Регби» |
| Техника приемов самообороны. | Защита против нападающего с оружием. | Совершенствование. | 14 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верху, снизу, сбоку, на отмажь. Игровая «Регби» |
| Техника приемов самообороны. | Защита против нападающего с оружием. | Совершенствование. | 15 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верху, снизу, сбоку, на отмажь. Игровая «Регби» |
| Специальная физическая подготовка методом круговой тренировки. | Улучшить результат физической подготовки при помощи спортинвентаря. | Совершенствование. | 16 | ОРУ на гибкость.1-Отжимание ,присед,пресс.2-подтягивание3Прыжки на скакалке.4-Гантелями.  Упражнения на координацию- Пятнашки руками в парах. |
| Техника приемов самообороны. | Проверить пройденный материал. | Учетный. | 17 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, с верху, снизу, сбоку, на отмажь. |
| Техника рукопашный боя. Подготовка к службе в Армии. | Инструктаж по ТБ,  Строевая подготовка. | Совершенствование. | 18 | Техника безопасности в спортзале при обучению техники РБ. ОРУ в движении. Строевые приемы и движения без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движения строевым шагом. |
| Специальная физическая  Подготовка методом круговой тренировки. | Улучшить результат физической подготовки при помощи спортинвентаря. | Совершенствование. | 19 | ОРУ в движении.1-Скакалка2-Подтягивание, отжимание,приседание,пресс3-Челночный бег4-жгуты5 гантели. Релаксация под музыку. |
| Тактическая подготовка. | Техники и тактики ведения спортивного поединка. | Совершенствование. | 20 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские, капу) учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы).Релаксация под музыку. |
| Тактическая подготовка. | Совершенствование техники и тактики ведения спортивного поединка. | Совершенствование. | 21 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские, капу) учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы). Релаксация под музыку. |
| Техника армейского рукопашного боя. | Техника выполнения ударов ногами, руками с использованием элементов борьбы. | Совершенствование. | 22 | 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. | 23 | ОРУ в движении. ОФП. Отработка с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские, капу) учебно-тренировочный спарринг с использованием техники бокса, каратэ, борьбы).  Релаксация под музыку. |
| Психологическая подготовка. | Психологическая готовность воина к бою. | Теория. | 24 | 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 | 25 | ОРУ в движении. ОФП. с использовании спортивной экипировки (защита-шлем, жилет, накладки но голень, бандаж, перчатки боксерские и капу) учебно-тренировочный спарринг 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. | Совершенствование. | 26 | 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. | 27 | 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. | 28 | 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. | 29 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| техника самообороны | Техника защиты от нападающего с оружием. | Совершенствование. | 30 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой, сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| техника самообороны | Техника защиты от 1,2 нападающих с оружием. | Совершенствование. | 31 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой,  сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| техника самообороны | Техника защиты от 1,2 нападающего с оружием. | Совершенствование. | 32 | ОРУ. ОФП. Защита от нападающего с тренировочным ножом, палкой,  сверху, снизу, сбоку, на отмажь, с использованием техники приемов самбо. Игровая «Регби» |
| Строевая подготовка. | Строевая подготовка. | Совершенствование. | 33 | 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. | 34 | 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 (тренировочный 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 искуства).

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 искуства).

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.Искуство бросков: Практическое руководство/Марк Тедески.-Пер. с анг.Ю.Бондарева,-М.:ФАИР-ПРЕСС;2005-248.с.-(Боевые искуства).

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 интсрукторов и тренеров. Составитель:Климов К.В. -2011г.