

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ялтинская средняя школа №11»  
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г. №\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБОУ «ЯСШ №11»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г. №\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дополнительному образованию  
По дисциплине «Рукопашный бой»

*Уровень общего образования (класс)*

\_\_\_\_\_ среднее общее образование 1-11 «К» классы

на 2025-2026 учебный год

Составитель :  
Педагог дополнительного образования  
Тихонов Евгений Васильевич

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**1- 11 класс (базовый уровень)**

**1. Пояснительная записка**

Программа для школы по рукопашному бою (далее РБ) составлена в соответствии с программой подготовки работников силовых структур. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Учебная программа рассчитана на 70 часов учебной программы.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

**Задачи курса:** Формирование здоровой гармоничной личности:

- дать основные представления о рукопашном бое как методе физического и морального самосовершенствования
- Обучение основным правилам самозащиты.

**Цели курса:**

- общая физическая подготовка;
- основы акробатики;
- изучение приемов и способов самозащиты;

**В результате тренировок ученик должен:**

- физически окрепнуть;
- знать и уметь употреблять основные приемы самостраховки;
- уметь применять приемы для самозащиты;

- знать приемы самозащиты с оружием и без оружия;
- знать основные методы выживания в условиях автономного существования в природных условиях;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Физического самосовершенствования;
- подготовки к службе в ВСРФ
- умение защитить себя и близких в сложных жизненных ситуациях;
- умение выживать в условиях автономного существования.

## **2. Содержание Изучаемого курса**

### **1. ВВЕДЕНИЕ – 1 ЧАСА**

Инструктаж по мерам безопасности на тренировках по РБ

### **2. Общая физическая подготовка 30 часов**

Тренировки на выносливость, силу и гибкость.

### **3. Специальная акробатика 10 часов**

Отработка кувырков. Отработка приемов самостраховки. Прыжки и падения.

### **4. Освобождение от захватов 6 часов**

### **5. Защита от ударов. 4 часа**

### **6. Удары и болевые воздействия 4 часа**

### **7. Защита от холодного оружия 6 часов**

### **8. Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование) 4 часов**

### **9. Специальная тактическая подготовка 4**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РБ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	время	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Введение	Инструктаж по мерам безопасности	Вводный	2 часа	<i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ОФП</i>	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	ОФП	Выносливость сила и гибкость	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Изучение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения
3	ОФП	Выносливость сила и гибкость	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения
4	ОФП	Выносливость сила и гибкость	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения
5	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
6	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.

7	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
8	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
9	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
10	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие. Отработка приемов самостраховки.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
11	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие. Отработка приемов самостраховки.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.

12	ОФП, освобождение от захватов	Освобождение от захватов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.
13	ОФП, освобождение от захватов	Освобождение от захватов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.
14	ОФП, освобождение от захватов	Освобождение от захватов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.
15	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.

16	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Защита от ударов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, Защита от ударов.
17	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Защита от ударов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, Защита от ударов.
18	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Защита от ударов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, Защита от ударов.
19	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.
20	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.

					Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	
21	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.
22	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.
23	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
24	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
25	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.

					холодного оружия.	
26	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
27	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
28	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
29	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.
30	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.

31	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.
32	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.
33	ОФП, Тактические приемы с оружием	Спец раздел (тактические приемы с оружием)	Комплексный	4 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование, передвижение с оружием.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование. Передвижение с оружием