

**Клочков
Игорь
Александр
ович**

Digitally signed by Клочков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Волгоградская область,
T=заместитель директора по воспитательной
работе, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
К.И.НЕДОРУБОВА""", SN=Клочков
Игорь Александрович, E=iclo4ckow.igor@yandex.ru, G=Игорь
Александрович, SN=Клочков, CN=Клочков
Игорь Александрович
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2026.10.09 13:30:14+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДОРУБОВА"**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора ГКОУ «Казачий
кадетский корпус имени К.И.Недурубова»
от 27 августа 2026 года № 195

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
Возраст учащихся 7 - 10 лет
Срок реализации программы 1 год**

Разработчик программы:
Ищенко Семён Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2026

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой» предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 10 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения по программе «Рукопашный бой» дети научатся:

- держать правильную стойку, безопасно перемещаться и страховаться при падении;
- выполнять простые блоки, уклоны, базовые захваты и освобождения от них, а также 2–3 контролируемых броска;
- составлять короткие связки из 2–3 действий (в бесконтактном или полуконтактном режиме);
- соблюдать правила безопасности и дисциплину на ковре, корректно взаимодействовать с партнёром и тренером;
- управлять эмоциями и распознавать признаки усталости, применять простые приёмы саморегуляции;
- развивать координацию, ловкость, скорость реакции и выносливость через игровые упражнения;
- выбирать дистанцию, «читать» намерения партнёра и решать простые тактические задачи;
- придерживаться базовых правил здорового образа жизни спортсмена (разминка/заминка, питьевой режим, экипировка).

Программа ориентирована на безопасность, игровую мотивацию и гармоничное физическое развитие — без жёсткого контакта и травмоопасных приёмов.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г.

№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики. Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в данном возрасте детям в первую очередь необходима общефизическая подготовка, упражнения на выработку координации и игры для развития ловкости и состязательности. Мини-лекции и беседы, проводимые перед тренировками, позволяют непосредственно влиять на формирование мировоззрения воспитанников. Групповая работа, в данном случае, является наиболее предпочтительной, так как провоцирует воспитанников к более сознательному достижению наивысших результатов. Так же формами итогового контроля в данном курсе является не соревновательная форма вольного боя в полной защите и с контролем времени, а сдача нормативов по физической готовности к условиям рукопашного боя. Это позволяет воспитанникам применять обретенные навыки и способности в условиях автономности и непредсказуемости, а также неподготовленной ситуации.

Цель программ: сформировать у обучающихся основы физической культуры

и культуры единоборств, развить физические качества и навыки безопасного взаимодействия в спортивной среде, привить интерес к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- Воспитывать дисциплину и ответственность: соблюдение правил безопасности, очередности, границ рабочей зоны, уважительное отношение к партнёру и тренеру.
- Развивать умение работать в паре: корректно менять роли «атакующий/защищающийся», помогать младшим или менее опытным, поддерживать позитивную атмосферу в группе.
- Формировать волевые качества: настойчивость в освоении новых движений, умение спокойно воспринимать ошибки и продолжать работу, стремление доводить упражнение до правильного выполнения.
- Прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни через игровую мотивацию и видимый прогресс.

Метапредметные (развивающие):

- Развивать физические качества, важные для единоборств: координацию, ловкость, скорость реакции, гибкость, общую выносливость — преимущественно через игровые и имитационные упражнения.
- Укреплять мышечный корсет и суставы щадящими динамическими и статическими упражнениями (без максимальных нагрузок), формировать правильную осанку.
- Развивать способность планировать простые действия («сначала шаг, потом блок») и оценивать их результат, тренировать зрительно-моторную координацию.
- Формировать навыки саморегуляции: распознавать признаки усталости, применять простые приёмы успокоения (дыхание, пауза), адекватно реагировать на замечания тренера.

Предметные (обучающие):

- Сформировать базовые знания о технике безопасности на занятиях единоборствами и правилах поведения в спортивном зале.
- Освоить ключевые элементы базовой техники: правильную стойку, способы перемещений, простые блоки, уклоны, базовые захваты и освобождения от них, 2–3 контролируемых броска/сваливания по упрощённой методике.
- Научить составлять и выполнять короткие связки из 2–3 действий (шаг + уклон + обозначение ответа) в бесконтактном или полуконтактном режиме.
- Дать основы самостраховки: группировка, перекаты, амортизация при падении на мат.
- Познакомить с базовыми понятиями тактики: выбор дистанции, определение момента для действия, реакция на простые сигналы и намерения партнёра.

- Сформировать представления о здоровом образе жизни спортсмена: значение разминки и заминки, питьевого режим, правила экипировки и ухода за ней.

Возраст учащихся

Программа «Рукопашный бой» адресована обучающимся в возрасте 7 – 10 лет. Данная возрастная категория характеризуется:

- **Физиологически:** активным, но неравномерным ростом, высокой гибкостью и подвижностью суставов, преобладанием крупных мышц над мелкими, быстрой утомляемостью — поэтому нагрузки дробные, без жёстких контактов и максимальных усилий.
- **Психологически:** ведущей ролью игры, потребностью в наглядном примере и ситуации успеха, неустойчивой концентрацией — техника подаётся через игровые задания и чёткие алгоритмы.
- **В освоении единоборств:** приоритетом безопасности (сначала — самостраховка), бесконтактным или полуконтактным форматом, простыми тактическими задачами («держи дистанцию», «уйди от касания») и ритуалами для формирования дисциплины и взаимовыручки.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации программы: один год обучения, в год 136 часов.

Формами организации деятельности: по группам.

Формы обучения: в программе «Рукопашный бой» для детей 7–10 лет используется преимущественно комбинированный вид обучения, где практика — основа, а теория — компактная и прикладная. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: соревнования, самостоятельную работу.

Режим занятий: группа из 15 человек, 4 часа в неделю (занятия 2 раза в неделю по 2 часа); один академический час - 40 минут, перемена 10 минут.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения обучающиеся в конце учебного года овладеют необходимой системой знаний, умений и навыков.

В рамках освоения базового уровня каждый обучающийся

будет знать:

- основные правила безопасности на занятиях единоборствами и нормы поведения в спортивном зале (в т. ч. границы рабочей зоны, очерёдность, обращение с инвентарём);
- базовые термины и понятия: стойка, дистанция, перемещение, блок, уклон, захват, самостраховка, «атакующий/защищающийся», сектор наблюдения;
- принципы безопасного выполнения приёмов: почему исключаются болевые и удушающие, зачем нужна страховка, как правильно падать и амортизировать удар о мат;
- основы здорового образа жизни юного спортсмена: значение разминки и заминки, питьевого режим, важность отдыха и восстановления, требования к экипировке;

- простые тактические правила: как держать дистанцию, когда действовать по сигналу, как распределять усилия в серии упражнений и эстафет;
- базовые ритуалы и нормы дисциплины: построение, приветствие, порядок смены пар, как корректно взаимодействовать с партнёром и тренером.

будет уметь:

- принимать правильную стойку, сохранять баланс, выполнять безопасные перемещения (шаги, подшагивания, развороты) и контролировать дистанцию;
- выполнять самостраховку: группироваться, делать перекаты, амортизировать падение на мат — чтобы минимизировать риск травм;
- проводить простые технические действия в бесконтактном или полуконтактном режиме: ставить блоки, делать уклоны и нырки, выполнять базовые захваты и освобождения от них;
- реализовывать 2–3 контролируемых броска/сваливания по упрощённой методике и простые удержания с немедленным выходом;
- собирать и выполнять короткие связки из 2–3 действий (например, шаг + уклон + обозначение ответа) по алгоритму;
- решать простые тактические задачи: «уйти от касания», «занять выгодную позицию», «вывести из равновесия лёгким движением», действовать по сигналу;
- работать в паре по заданию: соблюдать очерёдность ролей «атакующий/защищающийся», помогать партнёру сделать страховку, корректно приветствовать и поддерживать позитивную атмосферу;
- распознавать признаки усталости и дискомфорта, вовремя сообщать о них тренеру, применять простые приёмы саморегуляции (дыхание, пауза);
- выполнять базовые нормативы по ОФП и технике: удерживать баланс, делать перекат, сохранять правильную стойку и траекторию движений, чётко выполнять команды и простые связки.

по окончании курса будет обладать следующими качествами:

- **Физическими качествами:** координацией и балансом, ловкостью, быстрой реакцией, гибкостью и базовой выносливостью.
- **Техническими навыками:** уверенной стойкой, безопасными перемещениями, самостраховкой (перекаты, группировки), простыми блоками, уклонами, 2–3 контролируемые бросками, короткими связками из 2–3 действий.
- **Тактическим чутьём:** умением держать дистанцию, «читать» намерения партнёра, решать простые задачи (уйти от касания, занять выгодную позицию).
- **Дисциплиной и ответственностью:** соблюдением правил зала и ритуалов, заботой о собственной безопасности и безопасности партнёра.
- **Самоконтролем:** способностью замечать усталость, спокойно воспринимать замечания и ошибки, дорабатывать элементы.
- **Навыками командной работы:** уважительным взаимодействием с партнёром и тренером, готовностью помочь товарищу.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по (например, по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала)).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (отжимания, пресс на шведской стенке, подтягивания на перекладине, приседания, спарринги)

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования, спаррингов и добавляется результативность выступления на соревнованиях районного и городского уровня.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

2. Учебный план программы

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практика
Модуль №1. «Вводное занятие»	2	2	0
Модуль №2. «Общефизическая подготовка (ОФП)»	14	1	13
Модуль №3. «Ударная техника рукопашного боя»	28	2	26
Модуль №4. «Защитная техника рукопашного боя»	28	2	26
Модуль №5. «Бросковая техника рукопашного боя»	16	2	14
Модуль №6. «Спецакробатика. Основы правильного падения на жесткую поверхность»	10	2	8
Модуль №7. «Разминочный комплекс на 16-счетов»	4	0	4
Модуль №8. «Самомассаж, гигиена, анатомия, растяжка»	14	2	12
Модуль №9. «Игры»	16	0	16
Модуль №10. «Соревнования»	4	0	4
Итого:	136	13	123

3. Учебно-тематический план

3.1. УТП программы состоит из одного базового уровня освоения. Содержание каждого уровня построено на модульном принципе. Структурной единицей учебного модуля являются темы. В реализации программы применяется поэтапная технология обучения от «простого» к «сложному».

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практик
Модуль № 1. «Вводное занятие»	2	2	0
Тема 1. Вводное занятие (техника безопасности, введение в предмет).	2	2	0
Модуль № 2. «Общефизическая подготовка (ОФП)»	14	1	13
Тема 1. Основы ОФП. Правила выполнения упражнений. Профилактика травм	1	1	0
Тема 2. Развитие координации и ловкости. Упражнения на баланс	3	0	3
Тема 3. Развитие скорости и быстроты. Ускорения, рывки	3	0	3
Тема 4. Развитие выносливости. Кроссовые и круговые задания	3	0	3
Тема 5. Развитие силы (щадящие упражнения). Упражнения с собственным весом	2	0	2

Тема 6. Комплексные упражнения ОФП. Полоса препятствий	2	0	2
Модуль № 3. «Ударная техника рукопашного боя»	28	2	26
Тема 1. Прямые удары руками (джеб, кросс). Имитация и работа по воздуху	4	1	3
Тема 2. Боковые удары руками (хук, свинг). Работа по лапам	4	0	4
Тема 3. Удары снизу (апперкот). Комбинации прямых и боковых	4	0	4
Тема 4. Прямой и боковой удары ногами. Имитация и отработка	4	0	4
Тема 5. Удары ногами снизу и в подъём. Работа по мишеням	4	0	4
Тема 6. Двойные удары и простые серии. Бесконтактный режим	4	1	3
Тема 7. Ударные связки в движении. Контроль дистанции	4	0	4
Модуль № 4. «Защитная техника рукопашного боя»	28	2	26
Тема 1. Блоки от ударов руками. Подставки, отбивы	4	1	3
Тема 2. Блоки от ударов ногами. Защитные действия	4	0	4
Тема 3. Уклоны и нырки. Уходы от прямых и боковых ударов	4	0	4
Тема 4. Отклоны и отступы. Работа ногами при защите	4	0	4
Тема 5. Защитные действия в движении. Смена уровней	4	0	4
Тема 6. Комбинации защиты и контратаки. Связки «защита — ответ»	4	0	4
Тема 7. Защита в парной работе. Учебный спарринг (полуконтакт)	4	1	3
Модуль № 5. «Бросковая техника рукопашного боя»	16	2	14
Тема 1. Теория бросковой техники. Захваты и входы в бросок	2	1	1
Тема 2. Сваливания. Отдавливание и скручивание	4	0	4
Тема 3. Бросок через бедро (упрощённая техника). Контроль траектории	4	0	4
Тема 4. Подножки и зацепы. Теория и отработка	3	1	2
Тема 5. Броски в парной работе. Страховка партнёра	3	0	3
Модуль № 6. «Спецакробатика. Основы правильного падения на жесткую поверхность»	10	2	8
Тема 1. Теория безопасного падения. Группировка	2	1	1

Тема 2. Перекаты вперёд и назад. Отработка на мате	2	0	2
Тема 3. Падение на бок. Падение назад с амортизацией	2	0	2
Тема 4. Кувырок через плечо. Падение вперёд с амортизацией	2	1	1
Тема 5. Комплексные акробатические связки. Соединение элементов	2	0	2
Модуль № 7. «Разминочный комплекс на 16-счетов»	4	0	4
Тема 1. Разминочный комплекс, часть 1 (счёты 1–8). Отработка по элементам	2	0	2
Тема 2. Разминочный комплекс, часть 2 (счёты 9–16).	2	0	2
Модуль № 8. «Самомассаж, гигиена, анатомия, растяжка»	14	2	12
Тема 1. Гигиена спортсмена. Анатомия опорно-двигательного аппарата	2	2	0
Тема 2. Основы самомассажа. Приёмы и техника выполнения	3	0	3
Тема 3. Динамическая растяжка. Махи, пружинящие движения	3	0	3
Тема 4. Статическая растяжка. Парная растяжка с партнёром	3	0	3
Тема 5. Комплекс восстановительных упражнений. Заминка	3	0	3
Модуль № 9. «Игры»	16	0	16
Тема 1. Подвижные игры на координацию и реакцию	4	0	4
Тема 2. Игры-эстафеты с элементами единоборств	4	0	4
Тема 3. Игры на тактику и внимание («уйди от касания», «займи позицию»)	4	0	4
Тема 4. Командные игры на сплочение и взаимовыручку	4	0	4
Модуль № 10 «Соревнования»	4	0	4
Тема 1. Игровой турнир по технике. Оценка выполнения элементов	2	0	2
Тема 2. Итоговые соревнования. Подведение итогов, награждение	2	0	2
Итого:	136	13	123

4. Содержание программы

Модуль № 1. «Вводное занятие» (2 ч, теория — 2 ч)

Содержание:

- Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в зале, обращение с инвентарём, действия при травме, пожарная безопасность.
- Знакомство с программой: цели, задачи, ожидаемые результаты, система контроля.

- Требования к экипировке и гигиене, правила взаимодействия в группе, ритуалы (построение, приветствие, доклад).
- Краткий обзор традиций единоборств и культуры безопасного контакта (в доступном для возраста формате).

Модуль № 2. «Общесфизическая подготовка (ОФП)» (14 ч: теория — 1 ч, практика — 13 ч)

Теория (1 ч): основы ОФП, профилактика травм, правила выполнения упражнений, значение разминки/заминки.

Практика (13 ч):

- Координация и баланс: стойки, удержание равновесия на одной ноге, ходьба по линии, перешагивания, работа на неустойчивых поверхностях (мягкие модули).
- Ловкость и скорость: ускорения, рывки, челночный бег, быстрые смены направлений, эстафеты.
- Выносливость: круговая тренировка с чередованием станций, непрерывные игровые задания.
- Сила щадящего режима: отжимания от стены/скамьи, приседания, планка, подьёмы корпуса, упражнения с собственным весом.
- Комплексы: полоса препятствий, комбинированные задания на переключение действий.

Модуль № 3. «Ударная техника рукопашного боя» (28 ч: теория — 2 ч, практика — 26 ч)

Теория: базовые принципы ударной техники, контроль дистанции, обозначение удара вместо контакта, запрещённые зоны и действия.

Практика:

- Прямые удары руками (джеб, кросс) — работа по воздуху, по мягким мишеням, в парах (обозначение).
- Боковые удары и апперкоты — имитация, отработка траектории, работа по лапам.
- Удары ногами: прямые, боковые, удары снизу — сначала по воздуху и на матах, затем по мишеням.
- Серии и связки из 2–3 действий в движении, контроль темпа и ритма.
- Дистанция и тайминг: упражнения на вход/выход, «касание — отход», работа по сигналу.

Модуль № 4. «Защитная техника рукопашного боя» (28 ч: теория — 2 ч, практика — 26 ч)

Теория: виды защиты, сочетание защиты и контратаки, безопасная работа в паре.

Практика:

- Блоки и подставки от ударов руками и ногами, отбивы, перенаправление силы.
- Уклоны, нырки, отклоны, отступы — отработка по воздуху и в парах.
- Смена уровней и работа ногами при защите, уход с линии атаки.
- Комбинации «защита — ответ»: простые связки с обозначением.
- Учебный полуконтактный спарринг по заданию: чёткие роли, ограниченный арсенал, постоянный контроль тренера.

Модуль № 5. «Бросковая техника рукопашного боя» (16 ч: теория — 2 ч, практика — 14 ч)

Теория: механика бросков, безопасные захваты, входы и траектории, роль страховки.

Практика:

- Сваливания и отдавливания: контроль веса партнёра, простые рычаги.
- Бросок через бедро (упрощённая техника) — поэтапная отработка без амплитуды.
- Подножки и зацепы: теория и имитация, работа на матах.
- Парная отработка: смена ролей, страховка партнёра, немедленный выход из удержания.

Модуль № 6. «Спецакробатика. Основы правильного падения» (10 ч: теория — 2 ч, практика — 8 ч)

Теория: принципы безопасного падения, группировка, амортизация, распределение нагрузки.

Практика:

- Перекаты вперёд/назад, падение на бок, падение назад с амортизацией.
- Кувырок через плечо, падение вперёд с подстраховкой руками.
- Соединение элементов в короткие связки, отработка на мягких матах.

Модуль № 7. «Разминочный комплекс на 16 счётов» (4 ч, практика)

Содержание: единый комплекс, который регулярно выполняется в начале каждого занятия.

- Часть 1 (счёты 1–8): базовые движения, разогрев суставов, активация мышц корпуса.
- Часть 2 (счёты 9–16): динамические элементы, координационные связки, подготовка к основной нагрузке.
- Отработка по частям и целиком, исправление типичных ошибок, синхронизация группы.

Модуль № 8. «Самомассаж, гигиена, анатомия, растяжка» (14 ч: теория — 2 ч, практика — 12 ч)

Теория: гигиена спортсмена, основы анатомии опорно-двигательного аппарата, значение восстановления.

Практика:

- самомассаж: простые приёмы для мышц шеи, плеч, спины, бёдер (без глубокого воздействия).
- Динамическая и статическая растяжка: махи, пружинящие движения, удержание поз.
- Парная растяжка с контролем тренера, заминка, дыхательные упражнения.

Модуль № 9. «Игры» (16 ч, практика)

Содержание: игровые формы для закрепления навыков без стресса:

- Подвижные игры на координацию и реакцию.
- Эстафеты с элементами единоборств (перенос предметов, преодоление препятствий, смена стоек).
- Тактические игры: «уйди от касания», «занять позицию», «перехватить сектор».
- Командные игры на сплочение и взаимовыручку, ролевые сценарии с распределением ролей.

Модуль № 10. «Соревнования» (4 ч, практика)

Содержание: итоговая аттестация в игровом формате:

- Турнир по технике: демонстрация элементов (стойка, блок, связка, падение) по заданию.
- Оценка по чек-листам: чистота исполнения, соблюдение правил безопасности, работа в паре.
- Подведение итогов, награждение, рефлексия: что получилось, над чем работать дальше.

5. Ресурсное обеспечение

Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Рукопашный бой».

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального спортивного зала, оборудованного шведской стенкой, турниками и брусьями, а также подвешенными боксерскими мешками и матами, наличием борцовского ковра или специальных покрытий (татами). Для занятий по программе и обеспечения должного уровня техники безопасности на занятиях необходимы следующие средства и материалы:

- аптечка первой помощи (1шт);
- лапы боксерские малые (10 пар);
- лапы для рукопашного боя большие (макивара) (10 шт);
- перчатки для армейского рукопашного боя 10 унций (16 пар);
- перчатки снарядные (шингарды) (16 пар);
- шлема для АРБ с металлическими решетками (10 шт);
- защита голени (12 пар);
- жилеты защитные (12шт);
- ракушки защитные (12шт);
- мягкие дубинки (8шт);
- медбол 2 кг (6шт);
- медбол 3 кг (6шт);
- мячики для большого тенниса (12шт);
- шапка ушанка (2шт);
- веревка альпинистская (1шт);
- канат спортивный (1шт);
- координационная лесенка (2шт);
- казачьи пашки деревянные (4шт);
- нагайка казачья (2шт);
- гантели 1 кг (24шт);
- фишки спортивные (20шт);
- скакалки (14шт);
- маты напольные (10шт).

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Белов А. К. Славяно-горицкая борьба. Книга 2. Искусство атаки. – М.: Научно-информационный центр «Здоровье народа». - 1994. – 112 с.
2. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат. - 1994. – 206 с.
3. Ерашов В. А. Пособие по казачьему боевому искусству/ В.А.Ерашов, В.В.Задунайский. – Ростов-на-Дону.: НПК «Гефест». - 2003. – 140 с.
4. Ерашов В. А. «Русская нунчаку», или казачья нагайка. Серия «Учебный курс». – Ростов н/Д.: Феникс. - 2000. -128 с.
5. Кадочников А. А. Ударная техника армейского рукопашного боя / А.А.Кадочников; худож.-оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс. - 2006. – 240с.
6. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов н/Д: Феникс. - 2005. – 238 с.
7. . Ретюнских А. И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова): методическое пособие для занимающегося русским стилем рукопашного боя/А.И.Ретюнских, С.И.Заяшников. – Новосибирск: Весть. - 1991. – 80с.
8. Шатунов М. В. Русская драка ногами. Энциклопедия русских единоборств. – М.: ТЕРРА-Книжный клуб. – 1999. - 224с.
9. Воюшин Константин В. «Книга СПАС» - 2011 – 320с.
10. Воюшин Константин В. «Концепция личной безопасности, или Себе поможешь сам» - 2024 – 322с.

11. Гуков Л. К. Пособие по классической борьбе: Методическое пособие для проф.-техн.учеб.заведений. – Мн.:Выш.школа. - 1983. – 238 с.
12. Кадочников А. А. Мой взгляд на рукопашный бой. – Ростов н/Д: Феникс. - 2005. – 128с.
13. Серебрянский Ю. Пресечение боя. – Мн.:Книжный дом. - 2007. – 448с.:
14. Кизявка К. И. Вся правда о боевых искусствах. – Ростов н/Д: Феникс. - 2006. – 112с.