РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Рукопашный бой»
1-4 класс
Программа рассчитана на 4 года

ВОЛГОГРАД- 2026

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Во всех видах современного общевойскового боя большое место отводится ближнему, и, в частности, рукопашному бою.

Опыт прошлых войн показывает, что при прочих равных условиях успеха в ближнем бою достигает тот, кто действует более активно, настойчиво борется за инициативу, навязывает свою волю противнику, упреждает его в действиях, вынуждает его вести бой в невыгодных для него условиях. Постоянное воздействие на противника, своевременное использование выгодных условий обстановки, ошибок и промахов противника для нанесения ему поражения характеризуют особенности ближнего боя. Всё это требует высокой организованности, большого напряжения физических сил, возможностей и способностей.

Успех в ближнем бою во многом зависит от отличной подготовки в ведении рукопашного боя с оружием и без него, от крепкой дисциплины, психической и физической закалки.

В методическом и содержательном отношении программа обладает определенной новизной, поскольку учебные занятия по рукопашному бою являются одной из форм подготовки детей к военной службе, способствуют патриотическому воспитанию.

В перспективе данная программа предполагает увеличение объема изучаемого материала.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности

Цель: формирование физической культуры детей, через овладение основами рукопашного боя.

Задачи:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для учащихся 1-4 классов и рассчитана на 4 года обучения.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 136 учебных часа, 34 ч. в год, 1 час в неделю в 1,2,3,4 классах.

Содержание тем учебного курса.
1 - 4 класс

1 класс

Тема 1. Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правилагигиены,техникибезопасности.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы.
Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.
Тема 4. Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.
Тема 5. Общеразвивающие упражнения .

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом.

- бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра.

-упражнения на гибкость.Специальные упражнения.
-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад,в стороны, и из положения сидя и лежа;
-переползания по-пластунски.

Тема 6. Техника-тактическая подготовка.

-шагом, бегом; приставным шагом;

- Техника борьбы;
- Борьба из партера;

Контрольные нормативы;
Общая физическая подготовка
Специальная физическая подготовка

2 класс

Тема 1. Введение.

Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.
Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.
Тема 3.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.
Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; -прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением

- бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра.

-упражнения на гибкость.Специальные упражнения .

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; -стойка на руках,ходьба и отжимания на руках.
-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед.

Тема 5. Техника-тактическая подготовка .

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

- Техника борьбы;

- Борьба из партера;

Контрольные нормативы;
Общая физическая подготовка
Специальная физическая подготовка

3 класс

Тема 1. Введение.
Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковомубою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей.
Тема 4.

Общеразвивающие упражнения.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе .

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестомголени и высоким подниманием бедра.
-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разныестороны.
-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движенияруками и ногами.
-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.
Специальные упражнения.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и изположения сидя и лежа.
-переползания по-пластунски.

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.
-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 5. Техника-тактическая подготовка.

Техника передвижений.

-приставным шагом; -челночное перемещение.

Борьба в положении стоя: -броски через бедро; -бросок задняя подножка; -бросок боковаяподножка.
-передняя, боковая и задняя подсечки.

Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка .

Специальная физическая подготовка .

4 класс

Тема 1. Введение.

Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.
Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.Виды рукопашного боя в настоящее время.
Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенностирукопашного боя.
В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем: 1. Проявлять благородство. 2. Отстаивать справедливость. 3. Уважать старших. 4. Защищать слабых. 5. Помогать нуждающимся. 6. Не использовать силу и умение во зло. 7. Необучать людей с дурными наклонностями.
Тема 4.

Общеразвивающие упражнения .

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестомголени и высоким подниманием бедра.
-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разныестороны.
-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движенияруками и ногами.

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.
Специальные упражнения.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и изположения сидя и лежа.
-переползания по-пластунски.

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках Тема 5. Техника-тактическая подготовка.
Техника передвижений.

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Борьба в партере: -переворачивание противника, перевод в борьбу лежа

Борьба лежа: -удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) состороны головы, г) сбоку
Контрольные нормативы
Общая физическая подготовка
Специальная физическая подготовка

Планируемые результаты освоения

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требовани5ями федерального государственного

образовательного стандарта.

1 класс

В результате первого года изучения данного курса обучающиеся

п

олучатвозможность формирования

Личностных результатов:

- сформированность мотивации к двигательной активности и познанию;
- сформировать интерес к занятиям рукопашным боем.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УДД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в своей системе тренировок: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые умения: находить дополнительную информацию посодержанию тренировочного процесса.

Коммуникативные УДД:

- учиться выражать свои мысли и действия;
- учиться слушать собеседника и педагога.

Предметных результатов:

- представлять рукопашный бой, как средство укрепления здоровья,физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

2 класс

В результате второго года изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования личностных результатов:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи исопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УУД:

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра.
- формировать умение оценивать свои действия в соответствии споставленной задачей.

Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

− преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила тренировочных упражнений на основе знакомых действий;
Коммуникативные УУД:

− учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя);

− развивать доброжелательность и отзывчивость;

− развивать способность вступать в общение с целью быть понятым.

Предметных результатов:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами рукопашного боя мини соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

3 класс

В результате третьего года изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования
Личностных результатов:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МетапредметныхрезультатовРегулятивные УДД:

- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурной деятельности;
- умение структурировать знания.

Коммуникативные УДД:

− ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных взаимодействиях);
− учиться выполнять различные роли в паре (первый номер или второйномер).
Предметных результатов:

- знать простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

- уметь пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке.

4 класс

В результате четвёртого года изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования
Личностных результатов:

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижениипоставленных целей;
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общиеинтересы;

-принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УДД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УДД:

- учиться давать оценку и самооценку своей деятельности и других;
- формировать мотивацию к работе на результат;
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничествваили компромисса.

Предметные результаты:

- знать источники передачи информации о различных видах единоборств., оздоровительных и боевых системах;
- уметь сохранять равновесие при различных положениях тела;
- уметь выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема	Количество часов
1 год (1 класс)		
1.	Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя.	1
2.	Правила гигиены, техники безопасности	1
3.	Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы	1
4.	Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
5.	Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила	1
6.	Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.	1
7.	Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.	1
8.	Общеразвивающие упражнения ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе	1
9.	Общеразвивающие упражнения ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе	1

10.	Общеразвивающие упражнения бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом	1
11.	Общеразвивающие упражнения бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом	1
12.	Общеразвивающие упражнения бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра	1
13.	Общеразвивающие упражнения бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра	1
14.	Общеразвивающие упражнения упражнения на гибкость	1
15.	Общеразвивающие упражнения упражнения на гибкость	1
16.	Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны.	1
17.	Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки из положения сидя и лежа	1
18.	Специальные упражнения переползания по-пластунски	1
19.	Техника-тактическая подготовка шагом, бегом; приставным шагом	1
20.	Техника-тактическая подготовка шагом, бегом; приставным шагом	1
21.	Техника-тактическая подготовка шагом, бегом; приставным шагом	1
22.	Техника-тактическая подготовка Техника борьбы	1
23.	Техника-тактическая подготовка Техника борьбы	1
24.	Техника-тактическая подготовка Техника борьбы	1
25.	Техника-тактическая подготовка Борьба из партера	1
26.	Техника-тактическая подготовка Борьба из партера	1
27.	Техника-тактическая подготовка Борьба из партера	1
28.	Контрольные нормативы	1
29-31	Общая физическая подготовка	3
32-34	Специальная физическая подготовка	3
2 год (2 класс)		
1.	Введение. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.	1
2.	Введение. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.	1
3.	Рукопашный бой - история развития и совершенствования.	1
4.	Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских	1
5.	Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственныхкачеств личности: любовь к традициям, истории, государству	1

6.	Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно	1

	нравственныхкачеств личности: любовь к традициям, истории, государству	
7.	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом	1
8.	Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;	1
9.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением.	1
10.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	1
11.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	1
12.	Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.	1
13.	Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок.	1
14.	Специальные упражнения. Стойка на руках.	1
15.	Специальные упражнения. Стойка на руках.	1
16.	Специальные упражнения. Ходьба и отжимания на руках.	1
17.	Специальные упражнения. Ходьба и отжимания на руках.	1
18.	Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед	1
19.	Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед	1
20.	Техника-тактическая подготовка. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо)	1
21.	Техника-тактическая подготовка. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо)	1
22.	Техника-тактическая подготовка Техника борьбы	1
23.	Техника-тактическая подготовка Техника борьбы	1
24.	Техника-тактическая подготовка Техника борьбы	1
25.	Техника-тактическая подготовка Борьба из партера	1
26.	Техника-тактическая подготовка Борьба из партера	1
27.	Техника-тактическая подготовка Борьба из партера	1
28.	Контрольные нормативы	1
29-31	Общая физическая подготовка	3
32-34	Специальная физическая подготовка	3
3 год (3 класс)		
1.	Введение. Двигательный режим.	1
2.	Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека	1
3.	Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Профессиональная борьба в цирке и балаганах.	1

4.	Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах	1
5.	Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1

6.	Особая роль занятий рукопашным боем в духовно нравственном воспитании детей	1
7.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.	1
8.	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра	1
9.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разныестороны	1
10.	Общеразвивающие упражнения. Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движенияруками и ногами	1
11.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильнойосанки	1
12.	Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и изположения сидя и лежа	1
13.	Специальные упражнения. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и изположения сидя и лежа	1
14.	Специальные упражнения. Переползания по-пластунски	1
15.	Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок	1
16.	Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок	1
17.	Специальные упражнения. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок	1
18.	Специальные упражнения. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках	1
19.	Специальные упражнения. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках	1
20.	Специальные упражнения. Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках	1
21.	Техника-тактическая подготовка. Техника передвижений.	1
22.	Техника передвижений. Приставным шагом.	1
23.	Техника передвижений. Челночное перемещение.	1
24.	Техника-тактическая подготовка. Борьба в положении стоя.	1
25.	Техника-тактическая подготовка. Броски через бедро.	1
26.	Техника-тактическая подготовка. Бросок задняя подножка.	1
27.	Техника-тактическая подготовка. Бросок боковаяподножка.	1
28.	Техника-тактическая подготовка. Передняя, боковая и задняя подсечки.	1
29.	Контрольные нормативы	1
30-32	Общая физическая подготовка	3
33-34	Специальная физическая подготовка	2
4 год (4 класс)		

1.	Введение. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности	1
2.	Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности	1

3.	Рукопашный бой - история развития и совершенствования.	1
4.	Виды рукопашного боя в настоящее время	1
5.	Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
6.	Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
7.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе	1
8.	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра	1
9.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разныестороны	1
10.	Общеразвивающие упражнения. Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движенияруками и ногами	1
11.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки	1
12.	Специальные упражнения техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и изположения сидя и лежа	1
13.	Специальные упражнения переползания по-пластунски	1
14.	Специальные упражнения кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок	1
15.	Специальные упражнения кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок	
16.	Специальные упражнения стойка на руках, ходьба и отжимания на руках	1
17.	Специальные упражнения стойка на руках, ходьба и отжимания на руках	
18.	Техника-тактическая подготовка Техника передвижений.	1
19.	Техника-тактическая подготовка Техника передвижений.	
20.	Техника передвижений. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).	1
21.	Техника передвижений. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).	
22.	Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа	1
23.	Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа	
24.	Борьба в партере. Переворачивание противника, перевод в борьбу лежа	
25.	Борьба лежа. Удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) состороны головы, г) сбоку	1

26.	Борьба лежа. Удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) состороны головы, г) сбоку	
27.	Борьба лежа. Удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) состороны головы, г) сбоку	
28.	Контрольные нормативы	1
29-31	Общая физическая подготовка	3
32-34	Специальная физическая подготовка	3