

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
Протокол № 13 от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
Л.П. Клименова
«31» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Рукопашный бой»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Педагог дополнительного образования
Барabanов Роман Николаевич

Дудинка
2023

**Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы**

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
 - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- 5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Армейский рукопашный бой» – **физкультурно-спортивная.**

Новизна и оригинальность программы «Армейский рукопашный бой» в том, что она разработана впервые и адаптирована для учащихся школ города, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Программа «Армейский рукопашный бой» носит базовый уровень усвоения, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности и наличие межпредметных связей.

В основу данной программы была положена идея: предоставление необходимых условий для формирования, укрепления и сохранения здоровья, учащихся старшего школьного возраста, придать занятиям развивающий характер и приспособить их под возрастные и психологические особенности учащихся от 7 до 18 лет, сформировать у учащихся основные навыки для занятий прикладными видами спорта.

Актуальность заключается в том, что программа предусматривает первоначальную подготовку учащихся по основам самообороны, привитию специализированных навыков борьбы, а также выживания в экстремальных ситуациях.

Двигательная активность является биологической потребностью учащегося, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижение рабочих и адаптивных возможностей организма. Двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях упражнений силовых видов спорта, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие специальной выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она предполагает поэтапное изучение материала и применение полученных знаний в соревновательной, трудовой и практической деятельности, а также низкая фондо- и материалоемкость.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему признана программа дополнительного образования «Рукопашный бой», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Реквизиты программы.

Программа «Армейский рукопашный бой» является модифицированной. За основу взята программа «Армейский рукопашный бой» автора-составителя М. Казанок., программа «Армейский рукопашный бой» автор Барабанов Р.Н.

Дополнительная общеобразовательная программа «Армейский рукопашный бой» адресована детям **7-18 лет** с учетом их возрастных особенностей.

Количественный состав группы – до 12 человек.

Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов: 2023-2024 учебный год, 68 часов, 2 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, из расчета 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Условия принятия в программу – собеседование (учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний).

Место реализации программы: ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цели и задачи:

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

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся, приобретение специальных навыков для выживания в экстремальных ситуациях, подготовке к службе в рядах вооруженных сил России и участие в соревнованиях.

Задачи:

Общеобразовательные:

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и прикладной направленностью;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, скорости;
- обучение технике и приемам армейского рукопашного боя.

Развивающие:

- формировать общие представления о прикладных видах спорта и физической культуре, их значении в жизни человека;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Воспитательные:

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе и подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенности набора - свободный набор, с предоставлением медицинских справок.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Стойки, ТБ, передвижения, перемещения. Основы знаний АРБ.	12	2	10	Опрос Тестирование Сдача нормативов
2.	Раздел 2. Ударная техника АРБ.	24		24	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Борцовская техника АРБ	12		12	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Техника защитных действий в АРБ	6		6	Разработка тактической схемы боя
5.	Раздел 5. Способы и методы сопровождения и обезоруживания.	8		8	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов
	Итого	68			

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. «ТБ. Стойки. Виды передвижений, перемещений в АРБ. Основы знаний»

Теория (2ч.): Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям АРБ. Терминология АРБ. История АРБ. Правила соревнований.

Практика (10ч) Стойки защиты и нападения. Передвижения в стойках. Страховка и самостраховка. Отработка техники падения. Выбор дистанции. Уровни нанесения ударов.

Раздел 2. «Ударная техника»

Практика (24ч.): принципы тренировки с утяжелениями и резиновым эспандером (дыхание, постановка рук и ног), техника безопасности во время

тренировочного процесса. Ударная техника рук. Ударная техника ног. Дыхательная техника при проведении ударов. Ударные комбинации. Свободный бой. Работа на специальных снарядах.

Раздел 3. «Борцовская техника»

Практика (12ч.): Силовая акробатика. Самостраховка. Техника подсечек и подножек. Захваты, контроль соперника. Борьба в партере. Броски через бедро, спину. Гремплинг. Свободный бой.

Раздел 4 «Техника защиты»

Практика (6ч.): различные виды тактических установок для боя, учебно-тренировочные спарринги. Техника уклонов и уходов с линии атаки. Блокирование ударов руками и ногами.

Раздел 5. «Сопровождение и обезоруживание»

Практика (8ч.): Техника захватов спереди и сзади. Контроль соперника. Освобождение от захватов. Конвоирование соперника. Ограничение движений соперника.

Раздел 6

Практика (6ч.): Специальная физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Планируемые результаты:

- Знают основные понятия по физической культуре и спорту (физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, режим, тренировка, нагрузка, тренированность, терминологию рукопашного боя);
- сформулируют основы СФП;
- объясняют основные физические качества и умения человека;
- Знают основные правила соревнований по армейскому рукопашному бою;
- Знают правила личной и общественной гигиены
- Умеют самостоятельно провести разминку
- Знают строение мышц и скелета человека
- Знают основные функции человеческого организма и их связь со спортивной деятельностью человека.

Сформирована муниципальная команда по армейскому рукопашному бою, возрастная категория 7-18 лет.

Результаты освоения курса

В результате практического обучения по армейскому рукопашному бою, учащиеся должны приобрести следующие умения, навыки и качества:

- Знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.
- Владеть основой техники страховки и само страховки
- Владеть основой ударной техники руками, ногами
- Владеть основой техники борьбы
- Владеть основой техники защиты
- Владеть основой техники стоек, передвижений, перемещений по заданным направлениям
- Владеть основой соревновательной техники

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	I	01.09.2023	25.05.2024	34	68	68	2 занятия в неделю по 45 минут	Май 2024 года

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Ноутбук (компьютер в комплекте) – 1 шт.
- Гимнастическая стенка, набор для силовой подготовки
- Гимнастические скамейки, скакалки
- Ковер борцовский
- Снаряжение для отработки ударов и приемов борьбы
- Защитное снаряжение

Кадровое обеспечение: Данную программу реализует педагог дополнительного образования Барabanов Роман Николаевич, педагогический стаж 24 года.

Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения:

Систематическое наблюдение, участие в товарищеских встречах, соревнованиях, сдача контрольных нормативов, тестирование.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Спортивные праздники, матчевые встречи с командами аналогичного возраста. Сдача контрольных нормативов

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения.

Методы обучения:

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команда, указание;

Наглядные: показ упражнений и элементов, пособий, видеофильмов;

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная, групповая, поточная.

Формы организации учебного занятия: соревнования, теоретический зачет, игровая деятельность, отработка отдельных приемов и умений, сдача нормативов.

Список литературы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
5. Учебные программы оздоровительной, спортивной и прикладной направленности.
6. Учебные программы по физической культуре и прикладным видам спорта
7. Правила соревнований по «Армейскому рукопашному бою»
8. Устав ФАРБ России и Регионального отделения ФАРБ г. Норильск

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
			№ тренировки	Дата проведения/месяц
1.	Раздел 1. Основные стойки, передвижения и перемещения в РБ.	12		
	Тема 1.1. Основные стойки РБ. ТБ на занятиях.	2	1-2	6-7.09
	Тема 1.2. Передвижения в стойках, переходы из стоек.	2	3-4	13-14.09
	Тема 1.3. Прямые, задние и боковые перемещения в стойках.	2	5-6	20-21.09
	Тема 1.4. Страховка и самостраховка в РБ.	2	7-8	27-28.09
	Тема 1.5. Отработка падения в РБ.	2	9-10	4-5.10
	Тема 1.6. Выбор дистанции удара и его уровня.	2	11-12	11-12.10
2.	Раздел 2. Ударная техника.	24		
	Тема 2.1. Основные удары руками (прямые, боковые, снизу, круговые).	8	13-20	18-19-25-26.10 8-9-15-16.11
	Тема 2.2. Основные удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, коленом)	8	21-28	22-23-29-30.11 6-7-13-14.12
	Тема 2.3. Отработка базовых комбинаций ударов (на 2 и 3 удара)	8	29-36	20-21-27-28.12 10-11-17-18.01

3.	Раздел 3. Техника борьбы.	12		
	Тема 3.1. Самостраховка и техника падения в борьбе.	2	37-38	24-25.01
	Тема 3.2. Техника передней и задней подножки.	4	39-42	31.01 1-7-8.02
	Тема 3.3. Техника передней и задней подсечки.	2	43-44	14-15.02
	Тема 3.4. Техника броска через бедро, спину.	4	45-48	21-22-28-29.02
4.	Раздел 4. Техника защиты.	6		
	Тема 4.1. Техника уходов с линии атаки.	2	49-50	6-7.03
	Тема 4.2. Техника уклонов.	2	51-52	13-14.03
	Тема 4.3. Блокирование ударов (по 4 направлениям)	2	53-54	20-21.03
5.	Раздел 5. Приёмы конвоирования и связывания противника.	8		
	Тема 5.1. Техника захвата противника спереди.	2	55-56	3-4.04
	Тема 5.2. Техника захвата противника сзади.	2	57-58	10-11.04
	Тема 5.3. Техника конвоирования по одному и вдвоём.	2	59-60	17-18.04
	Тема 5.4. Техника связывания противника ремнём и верёвкой.	2	61-62	24-25.04
6.	Раздел 6.	6		

	Физическая подготовка.			
	Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	2	63-64	2-8.05
	Тема 6.2. Специальная физическая подготовка.	2	65-66	15-16.05
	Тема 6.3. Контрольные нормативы.	2	67-68	22-23.05
	Итого:	68	68	