

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

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»  
Протокол № 13 от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»  
Л.П. Клименова  
«30» августа 2024 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  
2024

**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 16 человек.

**Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов:** 2024-2025 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	02.09.2024	26.05.2025	34	68	68	2 занятия в неделю по 45 минут	Май 2025 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
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основные стойки, передвижения и перемещения в РБ.</b>	<b>12</b>		
	Тема 1.1. Основные стойки РБ. ТБ на занятиях.	2	1-2	
	Тема 1.2. Передвижения в стойках, переходы из стоек.	2	3-4	
	Тема 1.3. Прямые, задние и боковые перемещения в стойках.	2	5-6	
	Тема 1.4. Страховка и самостраховка в РБ.	2	7-8	
	Тема 1.5. Отработка падения в РБ.	2	9-10	
	Тема 1.6. Выбор дистанции удара и его уровня.	2	11-12	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Ударная техника.</b>	<b>24</b>		
	Тема 2.1. Основные удары руками (прямые, боковые, снизу, круговые).	8	13-20	
	Тема 2.2. Основные удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, коленом)	8	21-28	
	Тема 2.3. Отработка базовых комбинаций ударов (на 2 и 3 удара)	8	29-36	

<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техника борьбы.</b>	<b>12</b>		
	Тема 3.1. Самостраховка и техника падения в борьбе.	2	37-38	
	Тема 3.2. Техника передней и задней подножки.	4	39-42	
	Тема 3.3. Техника передней и задней подсечки.	2	43-44	
	Тема 3.4. Техника броска через бедро, спину.	4	45-48	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техника защиты.</b>	<b>6</b>		
	Тема 4.1. Техника уходов с линии атаки.	2	49-50	
	Тема 4.2. Техника уклонов.	2	51-52	
	Тема 4.3. Блокирование ударов (по 4 направлениям)	2	53-54	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Приёмы конвоирования и связывания противника.</b>	<b>8</b>		
	Тема 5.1. Техника захвата противника спереди.	2	55-56	
	Тема 5.2. Техника захвата противника сзади.	2	57-58	
	Тема 5.3. Техника конвоирования по одному и вдвоём.	2	59-60	
	Тема 5.4. Техника связывания противника ремнём и верёвкой.	2	61-62	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6.</b>	<b>6</b>		

	<b>Физическая подготовка.</b>			
	Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	2	63-64	
	Тема 6.2. Специальная физическая подготовка.	2	65-66	
	Тема 6.3. Контрольные нормативы.	2	67-68	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	