

Таймырское муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Дудинская средняя школа № 5»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа № 5»  
Протокол № 8 от 16 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №5»  
\_\_\_\_\_  
Назарова М.В.  
Приказ № 244 от 16.05.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой»  
физкультурно-спортивной направленности  
Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: базовый**

Авторы-составители программы:  
педагог дополнительного  
образования Барabanов Роман  
Николаевич

Дудинка, 2024

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Армейский рукопашный бой» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

ДОП «Рукопашный бой» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 31.07.2020);
- 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 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России 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 РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- 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 РФ 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»;

- Устава ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»;
- Лицензии ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»;
- Образовательной программы ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5».

**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.

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

Программа «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.

**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.

ДОП «Рукопашный бой» 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.

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

Дополнительная общеобразовательная программа «Армейский рукопашный бой» адресована **детям 7 до 18 лет** с учетом их возрастных особенностей. Количественный состав группы – до 12 человек. Условия принятия в программу – свободный набор, с предоставлением медицинских справок (учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний).

**Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов:** Программа обучения рассчитана на 1 год. Общее количество часов по программе составляет 108 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** В соответствии правилами и нормами СанПиН 2.4.3648-20 занятия проводятся из расчета 3 раза в неделю продолжительностью 45 минут. Программа реализуется в спортивном зале, оснащенный необходимым оборудованием.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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 выживания в экстремальных ситуациях, овладение базовыми приемами, техникой и навыками рукопашного боя, подготовка 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.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. 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.	30		30	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Борцовская техника АРБ	26		26	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Техника защитных действий в АРБ	10		10	Разработка тактической схемы боя
5.	Раздел 5. Способы и методы захватов	12		12	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Физическая подготовка	18		18	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	108	2	106	

#### 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

##### **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.

Форма контроля: Опрос, тестирование, сдача нормативов.

##### **Раздел 2. «Ударная техника»**

Практика (30 ч.): 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.

Форма контроля: Сдача нормативов.

### **Раздел 3. «Борцовская техника»**

Практика (26ч.): Силовая акробатика. Самостраховка. Техника подсечек и подножек. Захваты, контроль соперника. Борьба в партере. Броски через бедро, спину. Гремплинг. Свободный бой.

Форма контроля: Сдача нормативов.

### **Раздел 4 «Техника защиты»**

Практика (10ч.): различные виды тактических установок для боя, учебно-тренировочные спарринги. Техника уклонов и уходов с линии атаки. Блокирование ударов руками и ногами.

Форма контроля: Разработка тактической схемы боя.

### **Раздел 5. «Техника захватов»**

Практика (12ч.): Техника захватов спереди и сзади. Контроль соперника. Освобождение от захватов. Конвоирование соперника. Ограничение движений соперника.

Форма контроля: Сдача нормативов.

### **Раздел 6**

Практика (18ч): Специальная физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Форма контроля: Сдача нормативов.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения по программе обучающиеся секции:

- 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.

По завершению обучения по программе 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 самостраховки;
- 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.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Рукопашный бой» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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».

№ 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	01.09.2024	25.05.2025	34	102	102	3 занятия в неделю по 45 минут	Май 2025 года

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.2.1. 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

### **2.2.2. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Виды боевых искусств. Армейский рукопашный бой: [Электронный ресурс] // Российский союз боевых искусств. М., 2024. URL: <https://rsbi.ru/sports/2>.

### **2.2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Данную программу реализует педагог дополнительного образования, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

## **2.3. ФОРМА 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

## **2.4. 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.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

### **Дополнительная литература для педагога:**

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