

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АПАНАСЕНКОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5» пос. Айгурский**

**«Одобрено»:
Педагогическим советом
МКОУ СОШ № 5 пос. Айгурский
Протокол заседания № 2
от 30.09.2024 г.**

**«Утверждено»:
Директор МКОУ СОШ № 5
пос. Айгурский
_____ И. А. Костюченко
Приказ № 156-ОД от 02.09.2024 г**

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Армейский рукопашный бой»**

**Возраст учащихся – 7-8 лет
Срок реализации программы – 1 год**

**Составитель: Костюченко Дмитрий
Николаевич, педагог
дополнительного образования
Год разработки программы - 2024**

Айгурский, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» (далее АРБ) имеет спортивную направленность. Данная программа является модифицированной (Типовая: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.) и составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Программа «Армейский рукопашный бой» рассчитана на один год обучения и составляет 34 часа. Занятия проводятся два раза в неделю в часы дополнительных занятий, продолжительность занятия 40 минут.

В рамках этой программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группу начальной подготовки с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности учеников, с последующим переводом на старший уровень подготовки.

Программа предполагает использование всех возможных ресурсов для того, чтобы можно было привлечь молодое поколение к такому искусству самозащиты, как Армейский рукопашный бой, который включает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры. Сегодня наши дети не способны самостоятельно определять, какие действия несут положительный характер, а какие отрицательный.

Ребенок может стать жертвой своих сверстников, не желающих соблюдать законы нравственности и порядка, - порой, своим вызывающим поведением они провоцируют нарушение этих законов. Из-за отсутствия морали подростки позволяют себе совершать поступки, основанные на унижении достоинства человека. Под влиянием современного мира у детей формируется своеобразное понятие о том, как надо жить.

Таким образом, задача программы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а так же в среде старшего поколения.

Состав участников в кружке 8-12 человек.

Цели и задачи программы

Основная цель - формирование военно-прикладной, физической и психологической готовности к действиям в ближнем бою, выработка прикладных навыков для успешных действий при самообороне.

Задачи программы:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование эмоционально-волевой устойчивости, общей психологической устойчивости;
- совершенствование основных физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости;
- обучить методике подготовки к рукопашному бою;
- обучить приемам, действиям и видам деятельности в рукопашном бою;
- воспитать высокие волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость и др.);
- воспитать уверенность в своих действиях и возможностях, конечную победу над сильным противником, несмотря на возможные временные неудачи.

Содержание программы

Учебный план

№пп	Наименование разделов	Наименование темы	Количество часов	Вид занятия		Форма контроля
				Теор.	Практ.	
1.	Раздел 1 Начальный комплекс приемов рукопашного боя.	Тема 1 Теоретическая подготовка.	2	2	-	Текущий
		Тема 2: Общая физическая подготовка	10		10	Текущий, промежуточный
2	Раздел 2 Общий комплекс приемов рукопашного боя	Тема 3: Специальная физическая подготовка.	10		10	Текущий, промежуточный
		Тема 4: Специальные приемы действия	12		12	Текущий, Промежуточный, итоговый
		Итого:	34	2	32	

Содержание учебного плана

Наименование разделов	Содержание тем и занятий
Раздел 1 Начальный комплекс приемов рукопашного боя.	Занятие 1. Правила по предупреждению травматизма Занятие 2. Основы гигиены и закаливания Занятие 3. Строевые упражнения Занятие 4. Разогревающие упражнения Занятия 5. Упражнения на развитие гибкости Занятия 6. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств Занятия 7. Упражнения на развитие скоростной и специальной выносливости Занятия 8. Упражнения на развитие координации, равновесия Занятия 9. Упражнения на развитие ловкости, реакции Занятия 10. Акробатические упражнения Занятие 11-12. Подвижные игры
Раздел 2 Общий комплекс приемов рукопашного боя	Занятие 13. Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону Занятия 14. Приемы борьбы стоя: стойки Занятия 15. Приемы борьбы стоя: дистанции, захваты Занятия 16. Приемы борьбы стоя: передвижения, выведения из равновесия Занятия 17. Приемы борьбы стоя: броски и способы защиты от бросков и контрприемы Занятия 18-19. Удары руками: прямые, боковые, снизу, крессовые. Занятия 20-21. Удары ногами: прямые, боковые, круговые. Занятия 22-23. Защита от ударов: защита дистанцией. Занятия 24-25. Защита от ударов: защита подставками, отбивами Занятия 26-27. Защита от ударов: защита накладками, уклонами, нырками. Занятия 28-29. Защита от ударов: захватами. Занятия 30-34. Отработка в парах. Учебные

Планируемые результаты

В процессе занятий ожидаются следующие результаты:

- 1) Улучшение физической подготовки детей по различным направлениям. Основными из них является силовая подготовка, развитие скоростно-силовой выносливости, улучшение координации движений, повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц. Освоение различных акробатических упражнений.
- 2) Развитие навыков спортивного единоборства, таких как: борцовская техника разной направленности, ударная техника, техника спортивного рукопашного боя. Овладение приемами самообороны.
- 3) Повышение морально-этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств.
- 4) Овладение умениями и навыками личной гигиены и закалывания.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
Раздел 1 Начальный комплекс приемов рукопашного боя.							
1		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Беседа	1	Правила по предупреждению травматизма	МКОУСОШ №5	Текущий
2		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Беседа	1	Основы гигиены и закалывания	МКОУСОШ №5	Текущий
3		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Строевые упражнения	МКОУСОШ №5	Текущий
4		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Разогревающие упражнения	МКОУСОШ №5	Текущий
5		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Упражнения на развитие гибкости	МКОУСОШ №5	Текущий
6		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств	МКОУСОШ №5	Текущий
7		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Упражнения на развитие скоростной и специальной выносливости	МКОУСОШ №5	Текущий
8		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Упражнения на развитие координации, равновесия	МКОУСОШ №5	Текущий
9		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Упражнения на развитие ловкости, реакции	МКОУСОШ №5	Текущий
10		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰	Практикум	1	Акробатические	МКОУСОШ	Текущий

		13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰			упражнения	№5	
11		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	2	Подвижные игры	МКОУСОШ №5	Текущий
Раздел 2 Общий комплекс приемов рукопашного боя							
12		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону	МКОУСОШ №5	Текущий
13		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Приемы борьбы стоя: стойки	МКОУСОШ №5	Текущий
14		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Приемы борьбы стоя: дистанции, захваты	МКОУСОШ №5	Текущий
15		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Приемы борьбы стоя: передвижения, выведения из равновесия	МКОУСОШ №5	Текущий
16		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	1	Приемы борьбы стоя: броски и способы защиты от бросков и контрприемы	МКОУСОШ №5	Текущий
17		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	2	Удары руками: прямые, боковые, снизу, крессовые.	МКОУСОШ №5	Текущий
18		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	2	Удары ногами: прямые, боковые, круговые.	МКОУСОШ №5	Текущий
19		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	2	Защита от ударов: защита дистанцией	МКОУСОШ №5	Текущий
20		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	2	Защита от ударов: защита подставками, отбивами	МКОУСОШ №5	Текущий
21		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	2	Защита от ударов: защита накладками, уклонами, нырками.	МКОУСОШ №5	Текущий
22		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	2	Защита от ударов: захватами.	МКОУСОШ №5	Текущий
23		14 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ 13 ⁴⁰ -14 ⁴⁰	Практикум	5	Отработка в парах. Учебные спарринги.	МКОУСОШ №5	Итогов ый

Условия реализации программы

Данная программа предусматривает проведение занятий по рукопашному бою в специально оборудованном зале. Форма одежды для занятий - кимоно для рукопашного боя или для дзюдо белого цвета.

Для обеспечения безопасности и во избежание травматизма каждый занимающийся ребенок должен иметь индивидуальные средства защиты:

- боксерские перчатки;
- футы или щитки-накладки на ноги;
- специальный бандаж-раковина.

Они используются при отработке условных заданий в парах. А для проведения свободных спаррингов по боксу, кикбоксу и боев по правилам армейского рукопашного боя необходимо также использовать дополнительные средства защиты:

- шлем-маска с металлической решеткой;
- защитный жилет на корпус;
- краги или перчатки АРБ.

Для отработки ударов необходимо иметь боксерские лапы и макевары.

Оценочные материалы

Качество выполнения приемов базовой техники и акробатических упражнений оценивается по 5-ти бальной системе. Базовая техника считается выполненной в случае, если учеником получена средняя оценка не менее 4 баллов. Техника ударов оценивается по 5-ти бальной системе, средний балл не должен быть ниже 3-х. Удар проводится с полной концентрацией, из правильной позиции, соответствующую демонстрируемому удару. За каждую ошибку снимается 1 балл. Формой отчетности в рамках спортивных соревнований являются грамоты и медали, полученные как в командном, так и личном зачете. Учет посещаемости позволяет выявить связь между посещаемостью детьми занятий и качеством достигнутых результатов.

Список литературы

1. «Борьба самбо» А.А.Харлампиев Москва 1952
2. «Система самбо» А.А.Харлампиев Москва 2002
3. «Бокс» А.И.Булычев Москва 1959
4. «Бокс» М.И.Романенко Киев 1978
5. «Самбо для начинающих Е.Я.Гаткин Москва 2003
6. «Основы рукопашного боя» С.Иванов, Т.Касьянов Москва 1998
7. «Рукопашный бой» учебное пособие С.К.Александрович, О.Н.Гордиенко Москва 2007
8. «Подвижные игры» пособие для институтов физической культуры Л.В.Былеева, И.М.Коротков Москва 1982
9. Правила соревнований «Армейский рукопашный бой» Москва 2003
10. «Школа современного бокса» Ростов-на-Дону 2006 год Аман Атилов
11. «Борьба самбо» А. Харлампиев Москва 1964 год