Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Кондинский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Армейский рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 324 академических часов

Автор-составитель программы:
Волчихин Кирилл Анатольевич,
педагог дополнительного образования.

пгт. Междуреченский
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие.

Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных.

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Рукопашный бой (Армейский рукопашный бой), АРБ – это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве.

Датой рождения АРБ принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе на спортивной базе 7 гвардейской дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат воздушно-десантных войск. Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН, других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрен в программу обучения и стал основной составляющей форм физической подготовки военнослужащих.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

Программа «Армейский рукопашный бой» предполагает использование всех возможных ресурсов для того, чтобы можно было привлечь молодое поколение к такому искусству самозащиты, как Армейский рукопашный бой,

который заключает 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.

Армейский рукопашный бой как вид спорта воздействует на формирование мировоззрения и характера человека, способствует воспитанию активных людей, готовых к защите Родины и является важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности. Направленность программы – физкультурно - спортивная. Программа раскрывает содержание и методику занятий по армейскому рукопашному бою с обучающимися 10 - 18 лет.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

Предлагаемая образовательная программа "Армейский рукопашный бой" предназначена для учащихся 10-18 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Группы формируются с учетом физических, психологических и возрастных особенностей обучающихся с учетом их занятости в школе и других образовательных учреждениях.

1.3. Цель программы: Реализация эффективных методов формирования у подростков здорового образа жизни через занятия армейским рукопашным боем.

1.4. Задачи программы:

Обучающие:

- обучение обучающихся правильному ведению рукопашного боя;
- осознание подростком приоритета физического совершенства, здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических способностей, координации движений, ловкости, быстроты, выносливости;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, уважении к сопернику, воспитание воли;

- привлечение молодого поколения к искусству самозащиты - рукопашный бой и подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии (ВМФ, спецназе, ВДВ и т.д.);

- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании;

- формирование навыков дисциплины и самоорганизации.

1.5. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Общее кол-во часов
	Теория										
1.	Введение. Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
2.	История развития боевых искусств	1									**1**
3.	Анатомия организма человека	1									**1**
4.	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	1									**1**
5.	Психологическая подготовка: - упражнения для развития волевых качеств, смелости, силы воли	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Практика										
6.	**Структурные компоненты рукопашного боя (45 час)**										
	Классификация приемов рукопашного боя. Приемы рукопашного боя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Базовые элементы рукопашного боя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Ударные элементы рукопашного боя.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Защитные элементы рукопашного боя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Броски и комбинации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
7.	**Общая физическая подготовка (18 часов)**										
	Общеразвивающие упражнения.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Силовые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
8	**Специальная физическая подготовка (18 часов)**										
	упражнения с партнером	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**

	упражнения с использованием специального оборудования (гантели, мячи, скакалки, подвесная груша и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
9	**Тактико-техническая подготовка (44 часа)**										
	Техника передвижений	-	1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
	Техника борьбы: - защита, защитные действия - нападение, атакующие действия - приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые приемы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**18**
	Техника самообороны	-	1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
	Ударная техника рук и ног: - техника ударов руками, ногами; - ударная техника рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**18**
10.	**Соревнования, показательные выступления**	-	1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
	ИТОГО:	**44**	**45**	**15**	**15**	**15**	**40**	**40**	**50**	**60**	**324**