

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Михайловская средняя школа»  
Ярославского муниципального района



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Армейский рукопашный бой (начальная подготовка)»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Сорокин Александр Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

п. Михайловский, 2020 год

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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 заключает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры.

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.

### **1.1. Актуальность программы**

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. Задача тренера – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.

**1.2. Цель программы – овладение молодого поколения искусством самозащиты посредством изучения техники рукопашного боя.**

#### **Задачи:**

1. Изучение техники рукопашного боя.
2. Совершенствование уровня освоения базовой техники АРБ.
3. Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
4. Формирование у детей потребности в регулярных занятиях спортом.
2. Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.
3. Развитие и совершенствование общих физических качеств
4. Формирование навыков дисциплины и самоорганизации.
5. Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

#### **1.3. Отличительные особенности:**

1 – включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа акробатических упражнений, как средство для развития качеств необходимых для данного вида спорта (координация, ловкость, смелость, решительность).

2 – обучение, в первую очередь, борцовской техники с дальнейшим постепенным включением элементов ударной техники.

3 – обязательное включение в каждое занятие подвижных игр для регулирования эмоционального состояния и для решения задач технической и тактической подготовки.

#### **1.4. Сроки реализации программы – 1 год**

#### **1.5. Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 час = 40 мин) с 10-минутными перерывом.

Формы занятий:

1. Учебно – тренировочное занятие;
2. Спортивные праздники (специальные игры и конкурсы, эстафеты с элементами рукопашного боя, военизированная полоса препятствий);
3. Соревнования по рукопашному бою и другим единоборствам;
4. Показательные выступления.

#### **1.6. Возраст детей:**

данная программа рассчитана для обучающихся 7 - 10 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

#### **1.7. Ожидаемые 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 закаливания.

№	Разделы подготовки	Кол-во теоретических занятий	Кол-во практических занятий	Группа начальной подготовки
				1-й год обучения
1	Теоретическая подготовка История Рукопашного боя	10	0	10
2	Общая физическая подготовка	0	86	86
3	Специальная физическая подготовка	0	44	44
4	Тестирование	1	3	4

В группах начальной подготовки больше времени отводится на обучение борцовской техники. Это связано с физиологическими особенностями детей младшего возраста. Детям легче воспринимать борцовские приемы, т.к. они имеют законченный характер. Например, при отработке броска противник оказывается на полу, лежащим на спине, и ребенок сразу видит результат своих действий. В отличие от обучения ударной технике, где присутствует много условностей и специальных требований (отработка по воздуху, умение обозначать удары, подготовка бьющих поверхностей рук и ног, умение наносить удары с дозированным контактом) с которыми детям легче справляться в более старшем возрасте.

### Раздел 3. Содержание

	Разделы и темы	Содержание занятий	Кол-во часов (теория/практика)
1	Теоретическая подготовка	История развития единоборств. Правила по предупреждению травматизма. Основы гигиены и закаливания. Методика самоподготовки и самоконтроля. Правила соревнований по АРБ. Теория техники АРБ	10 (10/0)
2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	86 (0/86)

			Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: акробатические упражнения, подвижные игры.	
3	Специальная подготовка	физическая	Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону. <u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые приемы. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков. Борцовские схватки по заданию и свободные. <u>Ударная техника</u> Стойки и передвижения. Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые. Удары ногами: прямые, боковые, круговые. Защита от ударов : защита дистанцией, защита подставками, отбивами, накладками, уклонами, нырками, захватами. Отработка в парах. Учебные спарринги.	44 (0/44)
4		Тестирование		4 (1/3)
		Всего часов		144

#### Раздел 4. Обеспечение

##### 4.1. Методическое обеспечение:

Вся учебно-тренировочная работа предполагает и требует управления со стороны тренера и учителя нравственно-волевым воспитанием с использованием специально подобранных средств и методов образовательного и тренировочного процесса, главными из которых являются: совместная жизнедеятельность тренера и юных спортсменов; превращение педагогического управления в самовоспитание личности спортсмена; позиция тренера. Современный тренер должен владеть: а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации; б) научными методами диагностики юных спортсменов, процесса их обучения и воспитания; в). научными методами организации педагогического труда .

Основными педагогическими компонентами построения тренировочного процесса являются дидактические принципы:

1. Принцип сознательности. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакат и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в экзаменах и показательных выступлениях, если при этом отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.
7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

*Методы, используемые в момент обучения:*

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у спортсменов интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.
6. Анкетирование, опрос. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучаемых и определить направления дальнейшего педагогического (тренерского) воздействия на спортсменов.

**4.2. Материально-техническое обеспечение:**

Данная программа предусматривает проведение занятий по рукопашному бою в спортивном 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 (минимум-2 комплекта):

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

Для отработки ударов необходимо иметь боксерские лапы и макевары.

## **Раздел 5. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Формы подведения итогов:**

Экзамен включает в себя: зачет по теоретическим знаниям в форме устной беседы; зачет по общей физической подготовке; оценка выполнения акробатических упражнений; оценка выполнения необходимых элементов базовой техники; проверка применения боевой техники в условиях учебного боя.

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. В случае получения за какой-либо продемонстрированный прием оценки ниже 3-х баллов, экзамен прерывается. До повторной сдачи ученик допускается не ранее, чем через месяц. 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. Экзамен принимает учитель по частям на последних занятиях учебного года. Все результаты фиксируются в протоколе.

## **Раздел 6. Список информационных источников**

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

**Подвижные игры в занятиях рукопашным боем**Общеразвивающие игрыСпециальные игры

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салки в различных вариантах:           <ul style="list-style-type: none"> <li>– «салки ноги врозь»</li> <li>– «Салки на коленях»</li> <li>– «салки-эстафета»</li> <li>– «салки-эстафета с мячом»</li> <li>– «салки поясом»</li> <li>– «салки домики»</li> </ul> </li> <br/> <li>2. «Перекати поле» (авторская игра)</li> <li>3. «Живая корзина» (авторская игра)</li> <li>4. «Охотники и утки</li> <li>5. «Удочка»</li> <li>6. «Перетягивание каната»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>7. «Борьба за пояс»</li> <li>8. «Борьба за мяч»</li> <li>9. «Боевые петушки»</li> <li>10. «Царь горы»</li> <li>11. «Армрестлинг лежа на животе»</li> <li>12. «Борьба руками в упоре лежа»</li> <li>13. «Тяни толкай»</li> <li>14. «Увернись от мяча»</li> <li>15. «Паучки»</li> <li>16. «Сумо»</li> <li>17. «Конный бой»</li> <li>18. «Регби на коленях»</li> <li>19. «Ладошки»</li> <li>20. «Боксерские салки</li> </ol> <p style="margin-left: 20px;">- двумя руками;<br/>- ногами;<br/>- одной рукой;<br/>- руками и ногами.</p> <p><u>Эстафеты</u></p> |
|--|---|

## Календарно - учебный график

N п/п	Дата	Кол-во часов	Тема занятия
1.		2	История развития единоборств. Правила по предупреждению травматизма. Основы гигиены и закаливания. Методика самоподготовки и самоконтроля.
2.		2	Правила соревнований по АРБ
3.		2	Теория техники АРБ
4.		2	Теория техники АРБ
5.		2	Теория техники АРБ
6.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
7.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
8.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
9.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
10.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
11.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
12.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
13.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
14.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения,

			упражнения на развитие гибкости.
15.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
16.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
17.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
18.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
19.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
20.		2	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.
21.		2	Упражнения на развитие силы
22.		2	Упражнения на развитие силы
23.		2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
24.		2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
25.		2	Упражнения на развитие общей выносливости
26.		2	Упражнения на развитие общей выносливости
27.		2	Упражнения на развитие силовой выносливости
28.		2	Упражнения на развитие силовой выносливости
29.		2	Упражнения на развитие скоростной специальной выносливости
30.		2	Упражнения на развитие скоростной специальной выносливости
31.		2	Упражнения на развитие координации: акробатические упражнения, подвижные игры
32.		2	Упражнения на развитие координации: акробатические упражнения, подвижные игры
33.		2	Упражнения на развитие координации: акробатические упражнения, подвижные игры

34.		2	Упражнения на развитие равновесия: акробатические упражнения, подвижные игры
35.		2	Упражнения на развитие равновесия: акробатические упражнения, подвижные игры
36.		2	Упражнения на развитие равновесия: акробатические упражнения, подвижные игры
37.		2	Упражнения на развитие равновесия: акробатические упражнения, подвижные игры
38.		2	Упражнения на развитие равновесия: акробатические упражнения, подвижные игры
39.		2	Упражнения на развитие ловкости: акробатические упражнения, подвижные игры
40.		2	Упражнения на развитие ловкости: акробатические упражнения, подвижные игры
41.		2	Упражнения на развитие ловкости: акробатические упражнения, подвижные игры
42.		2	Упражнения на развитие ловкости: акробатические упражнения, подвижные игры
43.		2	Упражнения на развитие ловкости: акробатические упражнения, подвижные игры
44.		2	Упражнения на развитие реакции: акробатические упражнения, подвижные игры
45.		2	Упражнения на развитие реакции: акробатические упражнения, подвижные игры
46.		2	Упражнения на развитие реакции: акробатические упражнения, подвижные игры
47.		2	Упражнения на развитие реакции: акробатические упражнения, подвижные игры
48.		2	Упражнения на развитие реакции: акробатические упражнения, подвижные игры
49.		2	Самостраховка при падениях вперед
50.		2	Самостраховка при падениях вперед
51.		2	Самостраховка при падениях назад
52.		2	Самостраховка при падениях назад
53.		2	Самостраховка при падениях в сторону
54.		2	Самостраховка при падениях в сторону

55.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину.
56.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы в партере: удержания, уходы от удержаний.
57.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы в партере: болевые приемы.
58.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции
59.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы стоя: захваты, передвижения
60.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы стоя: выведения из равновесия
61.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы стоя: броски и способы защиты от бросков и контрприемы
62.		2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы стоя: комбинации из бросков,
63.		2	<u>Борцовская техника</u> Борцовские схватки по заданию
64.		2	<u>Борцовская техника</u> Борцовские схватки свободные
65.		2	<u>Ударная техника</u> Стойки и передвижения.
66.		2	<u>Ударная техника</u> Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые.
67.		2	<u>Ударная техника</u> Удары ногами: прямые, боковые, круговые.
68.		2	<u>Ударная техника</u> Защита от ударов : защита дистанцией, защита подставками.
69.		2	<u>Ударная техника</u> Защита от ударов : отбивами, накладками, уклонами, нырками, захватами.
70.		2	<u>Ударная техника</u> Отработка в парах. Учебные спарринги.
71.		2	Тестирование
72.		2	Тестирование