

Департамент образования города Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята
Педагогическим советом
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
протокол №5 от 29.05.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Армейский рукопашный бой» (стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год (252 часа)

Разработчики: Строителев Игорь Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Заречный,
2025

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой»**

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой»
Автор-составитель программы, должность	Строителей Игорь Викторович, педагог дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Образовательная направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения	стартовый
Срок реализации программы	1 год
Возраст учащихся	10-17 лет
Форма организации образовательного процесса	Групповая, индивидуальная
Цель программы	формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия рукопашным боем, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданского самосознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей, создание условий для выявления и развития потенциала учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация их свободного времени.
Задачи программы	Обучающие: - способствовать формированию установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом; - обучить основным двигательным умениям и навыкам армейского рукопашного боя; - ознакомить с основами тактики и стратегии армейского рукопашного боя; - обучить игровой и соревновательной деятельности; - способствовать формированию навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания. Развивающие (оздоровительные): - способствовать развитию физических способностей учащихся: общей и специальной выносливости, координационных и силовых способностей, волевых, мотивационных и коммуникационных качеств; - расширить кругозор и эрудицию учащихся в области армейского рукопашного боя и военного дела; - способствовать формированию внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности. Воспитательные: - воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость; - формировать коммуникативные умения и культуру поведения; - формировать чувство патриотизма, гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества.
Разделы программы	Основы техники безопасности и правила поведения на занятиях, во время учебных боев и на соревнованиях. История развития и совершенствования армейского рукопашного боя. История и традиции учреждения. Основы знаний по физиологии и гигиене. Основы здорового образа жизни. Основы моральной и

	психологической подготовки. Общая физическая, специальная, технико-тактическая подготовка. Соревнования. Подвижные игры. Государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия.
Планируемые результаты освоения программы	Учащийся должен иметь следующие навыки и знания: - основы техники безопасности и правила поведения на занятиях, во время учебных боев и на соревнованиях; - историю развития и совершенствования армейского рукопашного боя; - историю и традиции МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; - основы физиологии, гигиены и здорового образа жизни; - основы моральной и психологической подготовки; - технику выполнения упражнений на выносливость, силовых упражнений, упражнений для развития гибкости, ловкости, упражнений в равновесии; - технику выполнения специальных упражнений при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков-кувырков, технику выполнения упражнений на развитие быстроты и координации движений - технику выполнения передвижений, технику борьбы, технику ударов - государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного; - правила соревнований по армейскому рукопашному бою.
Нормативно-правовое обеспечение программы	- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; - Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629); - Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."); - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467); - Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»; - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года"; - Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 года);

	- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.; - Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; - Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309; - Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».
Год написания программы	2025 г.
Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО	

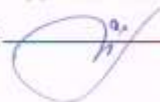
Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Баранкина Галина Николаевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в 2025-2026 учебном году.

Дата проведения экспертизы 29.05.2025 г.

Подпись  _____

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	8
1.1	Пояснительная записка.....	8
1.2	Цели и задачи программы.....	10
1.3	Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	11
1.4	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	12
2.	Учебный план и содержание программы.....	13
2.1	Учебно-тематический план обучения	13
2.2	Содержание программы обучения	14
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
3.1	Методическое обеспечение программы.....	17
3.2	Условия реализации программы.....	15
3.3	Информационное обеспечение	15
	Приложение № 1.....	17
	Приложение № 2.....	18

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Армейский рукопашный бой» разработана для детей среднего и старшего школьного возраста в целях популяризации занятий физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629);
- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);
- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";
- Закон об образовании Пензенской области от 31.05.2024 г. № 4313-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 31.05.2024 года (с изменениями на 25 апреля 2025 года);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 “Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309;
- Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Актуальность программы состоит в том, что военно-патриотическое воспитание является одним из важнейших направлений воспитания молодёжи. Данная программа посвящена армейскому рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники армейского 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.

Помимо военно-патриотического аспекта, программа содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию учащихся, поскольку при занятии армейским рукопашным боем у

учащихся развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 10 до 17 лет.

Краткая характеристика психофизических особенностей, учащихся в возрасте 10-17 лет.

В возрасте 10-14 лет отмечается быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 10 – 14 лет, у девочек – в 11 – 12 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебного занятия деятельности. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У учащихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

Для данного возраста предполагается использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к более сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся от 10 до 17 лет. Общий объем освоения программы состоит из 42 учебных недель с годовой нагрузкой 252 часа, режим организации занятий (6 часа(ов) в неделю) может корректироваться, в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и потребностей учащихся, запросов родителей, а также в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Процесс обучения предполагает прохождение 1 уровня освоения программного материала – стартового. Стартовый уровень предполагает освоение базовых знаний общей общефизической подготовки и армейского рукопашного боя, изучение специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы, используются общедоступные и универсальные формы организации материала, в том числе через физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу.

Акцент сделан преимущественно на общую физическую подготовку и освоение основ армейского рукопашного боя.

Формы организации обучения и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к учащимся на основе их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки, разной результативности в освоении приемов армейского рукопашного боя. Средняя наполняемость групп 15-30 человек. Группы смешанные. При реализации программы предусмотрена возможность зачисления учащихся в текущем учебном году, при соблюдении условий сдачи контрольных тестов развития физических качеств.

Режим занятий.

Недельный объем занятий составляет 4/6 академических часа – 4/6 часа очно.

Уровень программы, возраст детей	Год обучения	Оптимальный количественный состав группы, человек	Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год	Рекомендуемый режим занятий
стартовый 10-17 лет	1	15-30	6/252	3 занятия в неделю по 2 часа

Форма реализации образовательного процесса — очная. Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

Программа предполагает обеспечение учащихся необходимой экипировкой.

В случае сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случае болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн-формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога на цифровой платформе (Sferum).

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн занятия;
- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются на официальном сайте учреждения <https://junost58.ru/>, интернет-платформе (Sferum).

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

Особенности организации образовательного процесса.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются дети, желающие заниматься по данной программе, не имеющие медицинских противопоказаний, без предъявления требований к уровню образования.

Новизна программы «Армейский рукопашный бой» обусловлена комплексной формой организации содержания: возможностью организации оптимальной дозированной двигательной нагрузки, направленной на сохранение физического здоровья и совершенствование двигательных качеств в логичном сочетании с игровыми занятиями детей, а также в духовно-нравственном воспитании учащихся, поскольку в основе армейского рукопашного боя лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», принципы которого заключаются в исключении жестокости, проявлении благородства, уважении старших, любви к ближнему, защите слабых, не использовать свою силу и умения во зло.

Подростковый возраст – это возраст поиска и обретения себя. В этом важную роль играет посещение подростками объединения «Армейский рукопашный бой», где созданы условия социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности подростка.

Основная направленность заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, их изолирования от негативного влияния улицы путем вовлечения в занятия армейским рукопашным боем, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации у учащихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка.

Отличительные особенности программы: настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно- нравственное развитие.

Занятия армейским рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения.

Акцент программы сделан на организацию воспитательной работы (Приложение №1), создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с учащимися, а также на психологическую и восстановительную подготовку учащихся.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия армейским рукопашным боем, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданского самосознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей, создание условий для выявления и развития потенциала учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация их свободного времени.

Задачи программы.

Обучающие:

- способствовать формированию установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом;
- обучить основным двигательным умениям и навыкам армейского рукопашного боя;
- ознакомить с основами тактики и стратегии армейского рукопашного боя;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;

- способствовать формированию навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Развивающие (оздоровительные):

- способствовать развитию физических способностей учащихся: общей и специальной выносливости, координационных и силовых способностей, волевых, мотивационных и коммуникационных качеств;
- расширить кругозор и эрудицию учащихся в области армейского рукопашного боя и военного дела;
- способствовать формированию внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- формировать коммуникативные умения и культуру поведения;
- формировать чувство патриотизма, гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы (специальные компетенции).

Учащийся должен иметь следующие навыки и знания:

- основы техники безопасности и правила поведения на занятиях, во время учебных боев и на соревнованиях;
- историю развития и совершенствования армейского рукопашного боя;
- историю и традиции МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»;
- основы физиологии, гигиены и здорового образа жизни;
- основы моральной и психологической подготовки;
- технику выполнения упражнений на выносливость, силовых упражнений, упражнений для развития гибкости, ловкости, упражнений в равновесии;
- технику выполнения специальных упражнений при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков-кувырков, технику выполнения упражнений на развитие быстроты и координации движений;
- технику выполнения передвижений, технику борьбы, технику ударов;
- государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного;
- правила соревнований по армейскому рукопашному бою.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.

Этап	Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Стартовый уровень	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа умение контролировать и корректировать свою деятельность в обществе; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем; умения самоконтроля и самооценки; умения саморегуляции; умение рефлексии	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму; умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности; умение работать в материальной и информационной среде; умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий.	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества; умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач; навык бесконфликтного общения

Личностные результаты.

Этап	Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
------	---	---	--

Стартовый уровень	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности; умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат	умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях и в обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность, умение регулировать своё поведение, физическое состояние	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию; умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе; умение уважать, признавать другое мнение
	формирование и принятие ценности здоровья; потребность в ЗОЖ; навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха; умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении; умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде; формирование ценности гражданственности и понятия патриотизма	умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей; умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей	умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива; умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде

Главный предполагаемый результат-перспектива: развитие физических качеств, формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья в процессе занятий армейским рукопашным боем.

1.4 Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в течение обучения, товарищеские игры, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, тематические контрольные занятия.

Все виды тестирования и контрольных проверок включают в себя:

1. Текущий контроль проводится в течение учебного года. Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела или блока программы.

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь/январь). Цель: оценка качества усвоения учащимися всего объема содержания дополнительной общеобразовательной программы, предусмотренных программой отдельных предметов в соответствии с календарно-тематическим планом.

3. Аттестация по завершению реализации программы (май/июнь) проводится в конце учебного года. Цель: оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы по завершению всего образовательного курса в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков, которое проводится в виде контрольных упражнений.

Диагностические нормативы для учащихся с целью контроля освоения учебного материала.

Стартовый уровень обучения

Нормативы по ОФП

Контрольное испытание	1 год	
	девочки	мальчики
Челночный бег 3 x 10,с	9,3	9,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (мальчики) На низкой перекладине из виса, раз (девочки)	10 раз	4 раза
Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	8 раз	12 раз
Прыжок в длину с места, см	150	155
Сгибание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз	25	30
Непрерывный бег, (метры)	800	800

Шпагат: прямой, правосторонний, левосторонний, (кол.)	1	1
---	---	---

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для учащихся с целью контроля развития физических качеств.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся тесты на ОФП:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

Тема	Уровень освоения		
	высокий	средний	низкий
Основы техники безопасности и правила поведения на занятиях, во время учебных боев и на соревнованиях	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
История развития и совершенствования армейского рукопашного боя	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
История и традиции учреждения	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Основы физиологии, гигиены и здорового образа жизни	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Основы моральной и психологической подготовки	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Общая физическая подготовка	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Специальная физическая подготовка	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Технико-тактическая подготовка	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебный процесс, а учащимся и родителям - увидеть свои достижения.

2. Учебный план и содержание программы.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа.

На каждом занятии особое внимание уделяется правильному распределению физической нагрузки. Количество и темп выполнения упражнений регулируется в соответствии с начальными физическими данными учащихся. Соблюдение последовательности обучения (использование продуктивной технологии), обеспечивающей реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки - одна из важнейших составляющих организации учебного процесса.

2.1 Учебно-тематический план обучения 252 часа в год.

№ п.п.	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы техники безопасности и правила поведения на занятиях, во время учебных боев и на соревнованиях	2	2	-	опрос
2.	История развития и совершенствования армейского рукопашного боя	2	2	-	опрос, тестирование, викторина
3.	История и традиции учреждения	2	2	-	опрос, тестирование, викторина
4.	Основы физиологии, гигиены и здорового образа жизни	4	4	-	опрос, тестирование, анализ
5.	Основы моральной и психологической подготовки	8	4	4	опрос, анализ
6.	Общая физическая подготовка	44	8	36	подвижные игры, эстафеты, зачет
7.	Специальная физическая подготовка.	56	8	48	подвижные игры, анализ выполнения

8.	Технико-тактическая подготовка	88	18	70	анализ правильности выполнения, зачет
	8.1 Техника стоек и передвижений	33	6	27	
	8.2 Техника борьбы	33	6	27	
	8.3 Техника ударов	22	4	18	
9.	Подвижные игры. Соревнования	24	-	24	анализ выполнения
10.	Восстановительные мероприятия	10	4	6	опрос, анализ выполнения, диагностика
11.	Государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречный	2	2	-	опрос, тестирование, викторина
12.	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	анализ деятельности учащихся
Всего:		252	56	196	

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Календарный учебный график представлен в приложении № 2.

2.2 Содержание программы обучения:

Тема № 1: Основы техники безопасности и правила поведения на занятиях, во время учебных боев и на соревнованиях.

Теория: Знакомство с правилами поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях, ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Воспитание дисциплинированности и ответственность за свои действия. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами спортивного инвентаря. Правила подготовки к физкультурному занятию, форма одежды, хранение спортивного инвентаря. Правила личной гигиены до и после занятия.

Тема № 2: Армейский рукопашный бой - история развития и совершенствования. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Традиционные действия.

Теория: Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила. Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Практика: Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Тема № 3: История и традиции учреждения.

Теория: История Муниципального автономного образовательного учреждения «Детско-юношеский центр «Юность» города Заречного, достижения и традиции. История развития единоборств в центре «Юность»: лучшие спортсмены, события, успехи и традиционные соревновательные мероприятия. Воспитанники МАОУ ДО «ДЮОЦ, Юность» - герои, погибшие при исполнении воинского долга: М. Рябов, А.Екимов, С. Кляузов, В. Бурма.

Тема № 4: Основы физиологии, гигиены и здорового образа жизни.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Основы здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, режим дня, личная гигиена, отдых. Правила поведения на занятиях: в спортзале, на спортплощадке. Закаливающие процедуры, их роль и значение для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей, гигиенические требования, правила и способы проведения. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (курение, алкоголь). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в учебном процессе и быту. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера.: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок,

обмороки, тепловые и солнечные удар, обморожения. Анатомо-физиологические особенности организма человека: мышечная деятельность, как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека, костная и мышечная система. Правила тренировки мышечного аппарата. Выработка осанки, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки, опоры, эластичности и выносливости суставов. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов. Основы здорового образа жизни: формирование начальных представлений о «ЗОЖ». Азбука здоровья. «ЗОЖ» и правильное питание. Понятия водного баланса в организме человека. Нормы потребления воды. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Приспособляемость сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма к нагрузкам.

Тема № 5: Основы морально-психологической подготовки.

Теория: Основы аутогенной тренировки. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Поведение, культура и интересы. Учебная группа, как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы, здоровая конкуренция. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, выдержка, самообладание, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, решительности. Конфликт и конфликтные ситуации. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Практика: Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика. Отработка методов самоконтроля. Создание проблемной ситуации и самостоятельный поиск решения. Соревнования, «кулачные бои», «штурмовой бой», внутригрупповые и спортивные мероприятия по рукопашному бою внутри учреждения.

Тема № 6: Общая физическая подготовка

Теория: Определение уровня физической подготовленности, объяснение значения каждого физического качества для спортсмена. Методика проведения разминки. Техника и правила выполнения силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса, рук, ног и таза, а также скорости, гибкости, выносливости и ловкости. Акробатическая подготовка. Значение и техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Проведение разминки. Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; выполнение силовых упражнений для различных мышечных групп, упражнений для развития гибкости, ловкости, равновесия. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Кувырки. Перевороты. Стойки на голове, руках и лопатках. «Мост» из положения лежа и стоя. Самостраховка. Прыжки через козла и коня; с подкидного мостика. Бег с ускорением. Прыжки.

Тема № 7: Специальная физическая подготовка.

Теория: Обучение технике самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков – кувырков. Техника выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, резкости движений. Объяснение типичных ошибок в постановке рук и ног при выполнении специальных упражнений.

Практика: Отработка техники самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа; переползания по-пластунски; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, резкости движений. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени. Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад, на два, три или четыре шага. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 с. Ходьба полувыпадами и выпадами. Приседания на одной ноге - «пистолет». Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания. Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. «Бой с тенью». Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость: перестрелка, пятнашки (руки и ноги), мяч по кругу, третий лишний. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения, расстановкой и собиранием предметов за единицу времени.

Тема № 8: Техничко-тактическая подготовка.

8.1 Техника стоек и передвижений.

Теория: Базовые стойки. Основные параметры стойки. Передвижение в стойке. Стойки для выполнения действий с захватами. Дистанции и захваты. Типичные ошибки при освоении техники в работе

рук и ног при выполнении элементов, использование навыков правильного выполнения упражнений при спарринге с противником.

Практика: Отработка базовых стоек, элементов шагом, бегом; приставным шагом; челночно-перемещение (влево, вперед, назад, вправо). Отработка переноса тела на месте, в движении. Отработка передвижения в стойке. Отработка стоек для выполнения действий с захватами.

8.2 Техника борьбы.

Теория: Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Обучение технике борьбы, приемам защиты и самообороны. Захваты. Освобождение от захватов. Основные блоки. Приемы в наступлении и обороне.

Практика: Отработка навыков борьбы в положении стоя; броски через бедро; бросок задняя подножка; бросок боковая подножка; передняя, боковая и задняя подсежки; броски через плечо; броски через спину; броски через голову.

Борьба в партере: переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба лежа: удержание противника на лопатках, верхом, со стороны ног, со стороны головы, сбоку. Отработка освобождения от захватов. Отработка приемов после ответных захватов. Отработка защиты от захватов, обхватов и удушений. Отработка приемов защиты и самообороны. Отработка бросков. Отработка блоков (защиты нижнего, среднего и верхнего уровней). Отработка различных приемов защиты и самообороны с партнером, на манекене, в технике «бой с тенью». Отработка приемов в наступлении и обороне.

8.3 Техника ударов.

Теория: Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Обучение ударной технике.

Практика: Отработка навыков ударов руками: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком; удар кулаком снизу. Удары ногами: махи ногами (прямые и круговые), удар вперед; удар в сторону; удар назад. Отработка ударной техники рук. Отработка ударной техники ног.

9. Подвижные игры. Соревнования.

Практика: Изучение и освоение игр, направленных на развитие равновесия, сообразительность, координации движений, реакции, силовой и скоростной выносливости ("Пятнашки", "Выжигала", "Выталкивание из круга", "Конный бой", "Перетягивание каната", «Гонка мячей», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», волейбол, баскетбол). Участие в соревнованиях.

10. Восстановительные мероприятия.

Теория: Понятие восстановления после физических нагрузок. Методы восстановления, их средства и применение. Педагогические средства восстановления. Понятие режима дня, как своеобразной культуры. Самовосстановление. Гигиенические средства восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Понятие перетренированности, способствующие факторы ее возникновения, симптомы. Психологические средства восстановления после физических нагрузок.

Практика: Целесообразное построение учебного занятия, рациональное чередование нагрузок разной направленности и режима отдыха, соблюдение режима питания. Дыхательная гимнастика, как средство восстановления и повышения физической работоспособности. Массаж и самомассаж, как средство восстановления после физических нагрузок. Выполнение основных приемов массажа и самомассажа. Выполнение комплекса упражнений на сплочение, тимбилдинг. Применение восстановительных мероприятий по профилактике перетренированности. Мониторинг оптимального соотношения объема нагрузок и отдыха, после физической нагрузки.

11. Государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречный.

Теория: Понятие «Родина», «Малая Родина». Государственные символы России. Символы Пензенской области, города Заречного. История возникновения и развития города Заречного. История Муниципального автономного образовательного учреждения «Детско-юношеский центр «Юность» города Заречного, достижения и традиции. Воспитанники МАОУ ДО «ДЮЦ, Юность» - герои, погибшие при исполнении воинского долга: М. Рябов, А. Екимов, С. Кляузов, В. Бурма.

12. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Основная терминология, принятая в судейской практике по армейскому рукопашному бою. Основные правила судейства - терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Практика: Подготовка места проведения занятия и спортивного мероприятия. Проведение разминки и основной части занятия. Применение основных строевых команд, построение группы учащихся. Организация соревнований учащихся внутри групп и в учреждении. Обсуждение результатов, подведение итогов, награждение. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Проведение специальной разминки. Судейство соревнований. Судейство в качестве рефери. Начисление очков. Определение победителя поединка. Начисление очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Позиции	Заполнить с учётом срока реализации ДООП
	1 год обучения

Количество учебных недель	42
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2025 по 30.06.2026
Сроки промежуточного мониторинга	декабрь/январь
Сроки итогового мониторинга	май/июнь

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Методическое обеспечение программы.

Весь процесс учебных занятий должен способствовать развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитанию волевых черт характера, укреплению здоровья, освоению основных приемов армейского рукопашного боя.

Развитие основных физических качеств осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем учащегося, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением на занятиях самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Средства и методы подготовки учащегося служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Рекомендации при проведении занятий:

При проведении занятий по необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО, дома, в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание приемов единоборств от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Рекомендуемая структура занятия:

При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учащихся группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Основной **формой** объединения физкультурно-спортивной направленности является учебное занятие. В учебном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и специальной подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи. Для проведения занятия необходим конспект, в котором педагог отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению и трех практических частей:

- Подготовительная. В ней решаются две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй-настроечные упражнения.

- Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов спортивной скакалки, освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена тактическая подготовка.

- Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части занятия, теоретическая и психологическая подготовка может проводиться как в подготовительной, так и в заключительной части занятия.

На занятиях применяются следующие **методы организации работы с учащимися**: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части занятия: поточный, поочередный, одновременный. Характеристика методов, используемых на занятии:

1. разновидности словесного метода;
2. разновидности методов показа;
3. применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения;

4. применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с учащимися по пройденному материалу.

Основными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей программе «Армейский рукопашный бой» являются:

- беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- практическое занятие (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- викторина;
- объяснение;
- игра;
- эстафета;
- рассуждение;
- акция памяти;
- урок-зачет;
- консультации.

Методы:

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод эмоционально-эффективен в работе с учащимися, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод применяется при условии педагогического руководства.

Воспитательная работа.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа с учащимися и их родителями. (Приложение № 1).

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни

На протяжении обучения педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Педагог должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, педагог должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включённые в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с учащимися;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- тематические стенды;
- поддержание традиций учреждения.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить её во время занятий, культурно-массовых мероприятиях.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных особенностей учащихся.

Для формирования у детей организованности педагог уделяет особое внимание на посещение учащимися занятий, выполнение указаний педагога, следит за соблюдением учащимися спортивной этики, правил гигиены, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, педагог прививает учащимся любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите.

Работа с родителями

Сроки	Вид деятельности
сентябрь, декабрь, июнь	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на учебный год. Режим и график работы учреждений и объединения». 2. «Подведение итогов 1 учебного полугодия». 3. «Анализ работы учреждения за учебный год. Мероприятия в рамках летней оздоровительной кампании».
сентябрь	Дни открытых дверей для родителей.
сентябрь в течение года	1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей.

Методическая работа

Сроки	Вид деятельности
август-сентябрь декабрь-июнь в течение года июнь в течение года по графику в течение года	Работа над документацией: 1. Календарно тематические планы на текущий учебный год. 2. Проведение аттестации (промежуточной и по завершению реализации программы). 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки. 6. Участие в семинарах, вебинарах. 7. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.

3.2 Условия реализации программы.

Для эффективного обеспечения программы необходимо наличие следующего **материально-технического обеспечения**:

- физкультурно-спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности -1 шт.;
- ковер борцовский (мат борцовский) – 35 шт.;
- шведская стенка – 2 шт.;
- скамья гимнастическая – 2 шт.;
- «лапы» - 15 пар;
- защитная амуниция (жилет, шлем и защитные протекторы) – комплект на каждого учащегося;
- аудио- и видео аппаратура;
- макет ножа - 10 шт.;
- макет пистолета - 10 шт.;
- кимоно – 30 шт.;

Кадровые условия реализации программы.

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н) по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

3.3 Информационное обеспечение.

Литература для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. Кан. Пед. Наук, - М., 2003.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 2009 г.
4. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
5. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – С-Пб.,2002.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2011. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
9. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 2013.
10. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 2012г.
11. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 2005 г.
12. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"- "TERRA", 2009 г.
13. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 2014 г.
14. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 2008 г.
15. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО Астрель, 2003.
18. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 2017 г.
19. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
20. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2010г.
21. Пути повышения спортивной работоспособности. - М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1982.
22. Пьяных Т.В. Добрая дорога к здоровью. - Пятигорск, 2009.
23. Русский рукопашный бой. Система Кадочникова. — Специальное издание (видео – DVD)
24. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу — искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2010 г.
25. Спортивная психология. Хрестоматия. -С-Пб. 2002.
26. Травников А. Боевой тренинг по системе спецназа КГБ – – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192с.: ил. – (Боевой спорт).
27. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
28. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
29. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 2015 г.

Литература для учащихся и родителей:

1. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2004.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
3. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 2004г.
4. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Польмия", 2015 г.
5. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 2006 г.
6. Человек. Полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005.
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 2009 г.
8. Энциклопедия физической подготовки к школе. - М.: Олма-Пресс, С.-Пб.: Дом Невс, 2003.
9. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 2008 г.

Приложение № 1

ПЛАН воспитательной работы и профилактической деятельности

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединении учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание.
2. Гражданско-патриотическое воспитание.
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.
4. Профилактика терроризма и экстремизма.
5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий	Ответственный исполнитель
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)	Педагог
2.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября	Педагог
3.	октябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню отца	Педагог
4.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню матери	Педагог
5.		Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства	Педагог
6.	декабрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню Неизвестного солдата - 3 декабря	Педагог
7.		Мероприятия, приуроченные ко Дню Героев России – 9 декабря	Педагог
8.		Мероприятия, посвященные Новому году	Педагог
9.	февраль	Мероприятия в рамках военно-патриотического месячника	Педагог
10.	апрель-май	Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья (7 апреля)	Педагог
11.		Мероприятия посвященные ко Дню победы в Великой Отечественной войне	Педагог
12.	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня	Педагог
13.		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня	Педагог
14.	1 раз в месяц	Мероприятия, в том числе профилактические на тему «Безопасность»	Педагог
15.	не менее 1 раза в квартал	Мероприятия, в том числе профилактические на тему: «Мы за здоровый образ жизни»	Педагог
16.	в течение года	Участие учащихся в акциях, соревнованиях, турнирах, проводимых в ДЮЦ «Юность»	Педагог
17.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный	Педагог
18.		Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России	Педагог
19.		Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Кляузова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)	Педагог

Календарный учебный график 1-го года обучения (252 часа)

	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Практика
1.	Основы техники безопасности и правила поведения на занятиях, во время учебных боев и на соревнованиях											2	2	--
2.	История развития и совершенствования армейского рукопашного боя											2	2	-
3.	История и традиции учреждения											2	2	-
4.	Основы физиологии, гигиены и здорового образа жизни											4	4	-
5.	Основы моральной и психологической подготовки											8	4	4
6.	Общая физическая подготовка											44	8	36
7.	Специальная физическая подготовка											56	8	48
8.	Техника стоек и передвижений											33	6	27
9.	Техника борьбы											33	6	27
10.	Техника ударов											22	4	18
11.	Подвижные игры. Соревнования											24	-	24
12.	Восстановительные мероприятия											10	4	6
13.	Государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречный											2	2	-
14.	Инструкторская и судейская практика											10	2	8
Итого												252	56	196