

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» г. РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР» г. РУБЦОВСКА

Рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «ДЮЦ»
Протокол № 1
«28» 08 2025

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
В.Ю. Удод
Приказ № 158
«28» 08 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
по **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
для объединения по интересам «АРЕНА»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 7-18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:
Поляков Иван Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2025

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Календарно-тематический план	12
4	Воспитательная работа	18
5	Календарный учебный график	23
6	Условия реализации программы	27
7	Список литературы	29
8	Приложение 1	31

Паспорт программы

Полное наименование	Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Армейский рукопашный бой»
Руководитель	Поляков Иван Васильевич, педагог дополнительного образования
География реализации	СК «Арена», г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 7 – 18 лет
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	развитие физических и психологических качеств обучающихся посредством обучения базовым приемам армейского рукопашного боя и основам самозащиты, формирование устойчивой внутренней мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом как необходимым условиям здорового образа жизни; воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Знание истории возникновения и развития в нашей стране армейского рукопашного боя, требований безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях рукопашным боем; ▸ Наличие устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни; ▸ Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья; ▸ Сформированность у обучающихся трудолюбия, самостоятельности, морально-волевых и нравственно-этических качеств личности, общей культуры, общепринятых норм поведения; ▸ Наличие базы, достаточной для участия в городских, региональных и всероссийских квалификационных соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

Пояснительная записка

В последнее время стали очень популярны так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кикбоксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы). К «смешанным» единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, панкратион, джиу-джитсу, спортивно-боевое самбо.

Рабочая программа «Армейский рукопашный бой» адресована обучающимся младшего, среднего, старшего школьного возраста и разработана с целью формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

Рабочая программа «Армейский рукопашный бой» создана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Легион» физкультурно-спортивной направленности (автор-разработчик Оганесян М., педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр развития творчества» г. Рубцовск), программы, являющейся уникальным инструментом и методической базой, соответствующей требованиям по части воспитания и развития достойных, конкурентоспособных и креативных, и критически мыслящих, способных стойко противостоять, и соизмерено отвечать вызовам современности граждан России.

В рамках программы осуществляется обучение техники военно-прикладного вида спорта – армейский рукопашный бой, что сопровождается патриотическим и духовно-нравственным воспитанием, формированием ключевых и прикладных компетенций и функциональной грамотности.

Программа отражает современные запросы участников образовательных отношений: развитие и популяризацию армейского рукопашного боя, воспитание национально-культурных ценностей и традиций, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». В то же время программа, предполагающая глубокое изучение материала, ориентирована на детей, желающих освоить разнообразные способы общефизической и специальной подготовки, выработать волю к достижению поставленных целей, инициативность, самостоятельность, способность оперативно принимать решения и нести за них ответственность.

Уровень программы – базовый. Реализация программы «Армейский рукопашный бой» носит градиентный характер, ее содержание дифференцировано по следующим **уровням сложности**.

1. Стартовый уровень – имеет продолжительность 1-2 учебных года и характеризуется ознакомительно-оздоровительным, отборочным подходом. На этом уровне происходит привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, укрепление здоровья и закаливание, коррекция недостатков физического развития, обучение основам техники армейского рукопашного боя, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни, воспитание моральных и волевых качеств, поиск талантливых в спортивном отношении детей.

2. Базовый уровень – предполагает создание функциональной, тактико-технической и морально-волевой базы, на которой будет выстраиваться спортивное мастерство ребенка. Реализуется на 3-4 годах обучения и не носит циклический характер. Умение и навык формируется для базы, присутствует в одиночном, бескомбинационном исполнении. Задания с сопротивлением имеют частично или полно-регламентированный характер, присутствует малая спарринговая практика. Участие в соревнованиях условно, не является основным ориентиром в процессе работы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Ценностные ориентиры, заложенные в основу программного материала, влияют на такие важные стороны восприятия мира как нравственная, эстетическая, ценностная, правовая, моральная оценка, мотивация поступков, востребованные современным российским обществом.

Содержание программного материала предусматривает не только физическое развитие обучающихся, но и формирование таких качеств личности как активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и предопределять последствия, результаты собственной деятельности, вести конструктивный диалог, работать в команде.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности. У ребят, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, снижается бытовая агрессивность. Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

Боевое искусство требует от ребенка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро

думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

Актуальность рабочей программы «Армейский рукопашный бой» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Сегодня сложно переоценить важность и необходимость результативности процесса всестороннего развития и морального и физического обогащения детей и юношей, формирующих потенциал и достояние нашего государства.

Цель программы – развитие физических и психологических качеств обучающихся посредством обучения базовым приемам армейского рукопашного боя и основам самозащиты, формирование устойчивой внутренней мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом как необходимым условиям здорового образа жизни; воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Задачи:

Образовательные:

- знать историю, теорию и практические приемы армейского рукопашного боя, приемы владения спортивной техникой, систему профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по армейскому рукопашному бою и устойчивую установку на систематическую тренировочную деятельность;
- обучить технике и тактике армейского рукопашного боя.

Развивающие:

- развивать физически и духовно-нравственно детей и подростков; совершенствовать ценностно-ориентированные качества личности;
- развивать общую физическую и специальную физическую подготовку подготовленности обучающихся;
- обеспечивать условия для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

Воспитательные:

- формировать общую культуры обучающихся, их гражданские и нравственные качества, содействовать готовности к выполнению конституционных обязанностей;
- популяризовать историю России, российской армии, родного края, воспитывать уважительное отношения к героической истории нашего государства, его Вооруженным силам;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе.

Обучающиеся по программе

Набор обучающихся в объединение по интересам «Арена» производится по желанию, при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра, подтверждающих отсутствие у ребенка противопоказаний для освоения общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст (от 7 - 18 лет) желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся. Основанием для зачисления является заявление совершеннолетних обучающихся или родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Набор детей – свободный. Комплектование коллектива объединения осуществляется на основе добровольного выбора данного вида деятельности обучающимися общеобразовательных учреждений города.

Возраст обучающихся – 7-18 лет.

Количество обучающихся - 10 до 15 человек;

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий - групповая.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Ожидаемые результаты

▸ Знание истории возникновения и развития в нашей стране армейского рукопашного боя, требований безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях рукопашным боем;

▸ Наличие устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни;

▸ Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;

▸ Сформированность у обучающихся трудолюбия, самостоятельности, морально-волевых и нравственно-этических качеств личности, общей культуры, общепринятых норм поведения;

▸ Наличие базы, достаточной для участия в городских, региональных и всероссийских квалификационных соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

По окончании срока реализации программы обучающиеся объединения **будут знать:**

- названия разучиваемых технических приёмов борьбы рукопашного боя и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по армейскому рукопашному бою;

- жесты судьи по армейскому рукопашному бою;

- правила безопасного поведения во время занятий;

- значение армейского рукопашного боя в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей детского организма.

будут уметь:

- заниматься армейским рукопашным боем с соблюдением основных правил;

- правильно выполнять технические приёмы и тактические действия;

- выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять контрольные нормативы;

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по армейскому рукопашному бою;

- контролировать своё самочувствие;

- понимать и демонстрировать жесты судьи по армейскому рукопашному бою.

будут проявлять:

- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижению спортивного результата.

В процессе реализации рабочей программы «Армейский рукопашный бой» у обучающихся предполагается сформировать следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

Личностные (способность и готовность обучающегося к безопасной жизнедеятельности с соблюдением правил и норм здорового образа жизни; жить и действовать по общепринятым нравственным законам; умение следовать нормам культуры общения);

Регулятивные УУД: (способность обучающегося формулировать основные учебные цели, определять последовательность действий для решения учебных задач, решения проблем и получения запланированного образовательного результата, оценивать качество выполнения учебных заданий, владение навыками оценочно-ценностных суждений определять целевые приоритеты).

Обучающиеся научатся владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом; распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье.

Познавательные УУД: (способность обучающегося организовать познавательную деятельность, сохранять высокий уровень работоспособности в течение учебного занятия, применять полученные знания в новых жизненных ситуациях и действовать в соответствии с поставленными целями);

Коммуникативные УУД: (умение обучающегося планировать инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, адекватно воспринимать информацию, исходящую от собеседника, вступать в речевое общение, следовать этическим нормам поведения, владение навыками межличностного взаимодействия, разрешения конфликтов).

В ходе реализации программы обучающиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания об армейском рукопашном бое и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Способы проверки результативности

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях. Способами проверки результативности являются:

- тестирование;
- тактико-специальное занятие;
- спарринг-занятие (бои, схватки);
- спортивные игры;
- зачет;
- викторины;
- регулярность посещения учебных занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация обучающихся организуется по окончании освоения программы 1 года обучения в форме сдачи контрольных нормативов, по результатам которой дается оценка качества усвоения обучающимися объёма содержания рабочей программы «Армейский рукопашный бой».

Учебный план

1 год обучения

216 часов

Цель – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

«Таблица 1»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические сведения	6	6		Тестовые, контрольные, срезовые задания, анкетирование, собеседование, зачет (экзамен)
1.1.	Требования, предъявляемые к обучающимся на данном этапе.	2	2		
1.2.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ	2	2		
1.3.	Сведения о режиме дня и личной гигиене	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	110	-	110	Физические упражнения, задания на время, контрольные испытания, соревнования
2.1.	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	64	-	64	
2.2.	Акробатическая	46	-	46	

	подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)				
3.	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Специальные физические упражнения, задания на время, контрольные испытания, соревнования, акробатические упражнения на время
3.1.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	12	-	12	
3.2.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	8	-	8	
3.3.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	4	-	4	
3.4.	Страховка и самостраховка	8	-	8	
4.	Тактико-техническая подготовка	44	-	44	Задания на тактическое мышление, контрольные испытания, соревнования, техническое выполнение на время
4.1.	Ударная техника рук	8	-	8	
4.1.1.	Прямой удар левой рукой	2	-	2	
4.1.2.	Прямой удар правой рукой	2	-	2	
4.1.3.	Комбинации прямых ударов	4	-	4	
4.2.	Ударная техника ног	6	-	6	
4.2.1.	Прямой удар правой ногой	2	-	2	
4.3.	Борьба стоя	8	-	8	
4.3.1.	Выпад в ноги	4	-	4	
4.3.2.	Зацепы голенью снаружи	4	-	4	
4.4.	Борьба лежа	8	-	8	
4.4.1.	Выход из-под соперника	4	-	4	

	обратным мостом				
4.4.2.	Положение «Маунт»	2	-	2	
4.4.3	Рычаг локтя	2	-	2	
4.5.	Смешанные элементы	4	-	4	
4.5.1	Выпад в ноги левой ногой после удара с рук	4	-	4	
4.6.	Защита/контратака	10	-	10	
4.6.1.	Оттяжка таза от выпада в ноги	6	-	6	
4.6.2.	Прихват ноги, удар рукой в голову	4	-	4	
5.	Воспитательная работа	14	-	14	
6.	Диагностика	6	-	6	
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
	Итого	216	7	209	

Ожидаемые результаты

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Календарно-тематический план

1 год обучения

216 часов

Учебные группы №1, 2, 3 (вторник, четверг, суббота)

№ п/п	Дата занятия	Название разделов, темы занятия	Всего часов	количество		Форма контроля/ аттестации
				теория	практика	
1.	02.09.2025	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа
2.	04.09.2025	Меры безопасности и правила поведения	2	2	-	Беседа Опрос

		на занятиях АРБ				
3.	06.09.2025	Сведения о режиме дня и личной гигиене	2	2	-	Практическое занятие
4.	09.09.2025	Диагностика	2	-	2	Упражнения
5.	11.09.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие
6.	13.09.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
7.	16.09.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
8.	18.09.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
9.	20.09.2025	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
10.	23.09.2025	Прямой удар левой рукой	2	-	2	Упражнения
11.	25.09.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
12.	27.09.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения Наблюдение
13.	30.09.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие
14.	02.10.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
15.	04.10.2025	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
16.	07.10.2025	Прямой удар левой рукой	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
17.	09.10.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
18.	11.10.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
19.	14.10.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
20.	16.10.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения Наблюдение
21.	18.10.2025	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
22.	21.10.2025	Прямой удар правой рукой	2	-	2	Практическое занятие

						Упражнения
23.	23.10.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
24.	25.10.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Мастер-класс
25.	28.10.2025	Мастер-класс «Учимся держать равновесие»	2	-	2	Викторина
26.	30.10.2025	Викторина «В здоровом теле – здоровый дух».	2	-	2	Спортивные эстафеты
27.	01.11.2025	Спортивные эстафеты «Спортивные забавы».	2	-	2	Упражнения
28.	06.11.2025	Прямой удар правой рукой	2	-	2	Упражнения Наблюдение
29.	08.11.2025	Комбинации прямых ударов	2	-	2	Практическое занятие
30.	11.11.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
31.	13.11.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие
32.	15.11.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
33.	18.11.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
34.	20.11.2025	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
35.	22.11.2025	Комбинации прямых ударов	1 1	-	2	Практическое занятие Упражнения
36.	25.11.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
37.	27.11.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
38.	29.11.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие
39.	02.12.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
40.	04.12.2025	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
41.	06.12.2025	Выпад в ноги	2	-	2	Практическое

						занятие Упражнения
42.	09.12.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
43.	11.12.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
44.	13.12.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
45.	16.12.2025	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения Наблюдение
46.	18.12.2025	Развития СФП	2	-	2	Упражнения Наблюдение
47.	20.12.2025	Выпад в ноги	2	-	2	Практическое занятие
48.	23.12.2025	Развития ОФП	2	-	2	Упражнения
49.	25.12.2025	Зацепы голенью снаружи	2	-	2	Упражнения
50.	27.12.2025	Диагностика	2	-	2	Беседа
51.	30.12.2025	Проблемная лаборатория «Вредные привычки: Хочу и нельзя»	2	-	2	Лаборатория
52.	13.01.2026	Зацепы голенью снаружи	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
53.	15.01.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
54.	17.01.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
55.	20.01.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
56.	22.01.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
57.	24.01.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие
58.	27.01.2026	Развития СФП	2	-	2	Упражнения
59.	29.01.2026	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие

						Упражнения
60.	31.01.2026	Выход из-под соперника обратным мостом	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
61.	03.02.2026	Положение «Маунт»	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
62.	05.02.2026	Рычаг локтя	2	-	2	Упражнения
63.	07.02.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
64.	10.02.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения Наблюдение
65.	12.02.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие
66.	14.02.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения Демонстрация
67.	17.02.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
68.	19.02.2026	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
69.	21.02.2026	Развития СФП	2	-	2	Практическое занятие Упражнения
70.	24.02.2026	Выход из-под соперника обратным мостом	2	-	2	Упражнения
71.	26.02.2026	Положение «Маунт»	2	-	2	Упражнения
72.	28.02.2026	Рычаг локтя	2	-	2	Практическое занятие
73.	03.03.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
74.	05.03.2026	Развитие ОФП	1 1	-	2	Практическое занятие Упражнения
75.	07.03.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие

						Упражнения
76.	10.03.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическое занятие
77.	12.03.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
78.	14.03.2026	Развития СФП	2	-	2	Упражнения
79.	17.03.2026	Прямой удар правой ногой	2	-	2	Практическое занятие
80.	19.03.2026	Прямой удар правой ногой	2	-	2	Практическое занятие
81.	21.03.2026	Выпад в ноги левой ногой после удара с рук	2	-	2	Эстафеты Спортивные игры
82.	24.03.2026	Развития ОФП	2	-	2	Беседа Наблюдение
83.	26.03.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическая работа
84.	28.03.2026	Конкурсная программа «Сильные, ловкие, смелые».	2	-	2	Конкурсная программа
85.	31.03.2026	Мастер-класс «Упражнения по армейскому рукопашному бою»	2	-	2	Мастер-класс
86.	02.04.2026	Учебные соревнования по ОФП.	2	-	2	Эстафеты Спортивные игры
87.	04.04.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическая работа
88.	07.04.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическая работа
89.	09.04.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическая работа
90.	11.04.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Упражнения
91.	14.04.2026	Развития СФП	2	-	2	Упражнения
92.	16.04.2026	Развития СФП	2	-	2	Беседа Опрос Викторина
93.	18.04.2026	Выпад в ноги	2	-	2	Беседа

		левой ногой после удара с рук				Опрос
94.	21.04.2026	Оттяжка таза от выпада в ноги	2	-	2	Беседа Опрос
95.	23.04.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическая работа
96.	25.04.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическая работа
97.	28.04.2026	Развитие ОФП	2	-	2	Практическая работа
98.	30.04.2026	Развития СФП	2	-	2	Практическая работа
99.	02.05.2026	Развития СФП	2	-	2	Практическая работа
100.	05.05.2026	Оттяжка таза от выпада в ноги	2	-	2	Беседа Опрос
101.	07.05.2026	Прихват ноги, удар рукой в голову	2	-	2	Беседа Опрос
102.	12.05.2026	Развитие ОФП	1 1	-	2	Беседа Опрос
103.	14.05.2026	Развития СФП	2	-	2	Зачет
104.	16.05.2026	Развития ОФП	2	-	2	Зачет
105.	19.05.2026	Прихват ноги, удар рукой в голову	2	-	2	Зачет
106.	21.05.2026	Диагностика	2	-	2	Беседа Игры, эстафеты
107.	23.05.2026	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
108.	26.05.2026	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
Итого			216	7	209	

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 18 лет, обучающихся объединения по интересам «Арена», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Армейский рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения по интересам «Арена» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач Программы увеличен объем воспитательной работы за счет деятельности приглашённых специалистов таких, как педагог-организатор и социальных партнеров, привлекающих детей к участию в организационно-массовых мероприятиях в свободное время от освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Армейский рукопашный бой».

Для обучающихся младшего школьного возраста

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Для среднего школьного возраста

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся

в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа;

2) использовать в воспитании детей возможности учебного занятия, поддерживать использование на учебных занятиях интерактивных форм занятий с обучающимися;

3) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;

4) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения по интересам,

поддерживать активное участие объединения по интересам в жизни Учреждения;

5) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;

б) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединения по интересам «Арена».

Процесс воспитания в объединении по интересам «Арена» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в объединении по интересам «Арена» психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагога;

- организация основных совместных дел обучающихся и педагога как предмета совместной заботы и взрослых, и детей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 14 часов на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, состязания, турниры, беседы, мастер-классы и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Арена» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Армейский рукопашный бой», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Безопасность жизнедеятельности», «Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия», «Работа с родителями», «Воспитательная деятельность в объединении по интересам

(согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Учебное занятие (согласно индивидуальному плану рабочей программы по ДООП)».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении по интересам «Арена» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1. Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);

- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;

- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;

- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе.

2. Культурологическая направленность воспитательной деятельности.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3. Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;

- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;

- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений.

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;

- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;

- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;

3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, группы №№1-3	01.09.2025	26.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Учебно-методическое обеспечение

Успешному взаимодействию и сотрудничеству участников образовательных отношений при освоении рабочей программы «Армейский

рукопашный бой» способствуют следующие **формы организации образовательного процесса:**

- теоретические, практические, интегрированные учебно-тренировочные занятия;

- консультации (индивидуальные и групповые);
- соревнования (чемпионаты, спартакиады, первенства, турниры и т.п.);
- познавательные, развлекательные, обобщающие, спортивные игры;
- конкурсы, викторины;
- праздники, досуговые программы.

Физкультурно-спортивная деятельность в полной мере подчинена необходимым и достаточным условиям методического, технологического, материально-технического, дидактического и диагностического обеспечения.

К первостепенным и наиважнейшим условиям следует отнести обеспеченность реализации программы методической и технологической базой.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе реализации программы применимы большинство педагогических методов и способов, но особый окрас имеют следующие **методы:**

- метод строго и частичного регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Выделяют две группы методов строго и частичного регламентированного упражнения:

- методы, позволяющие освоить технику и тактику рукопашного боя.
- методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

Первую группу методов также можно разделить на две группы:

- метод целостного разучивания упражнения, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники;

- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (отработка без остановок и изменения скорости);

- непрерывные переменные (отработка без остановок, но с изменяющейся скоростью);

- интервальные методы (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами, интервалами отдыха).

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т.д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов;
- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности рукопашника, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;
- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в международных соревнованиях и т.д.);
- главные или основные соревнования, цель участия в которых — достижение победы или возможно более высокого результата.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бое;
- на этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство на занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Условия реализации программы

Материально – технические условия:

- учебный кабинет;
- маты – 17 шт.;
- Боксерские мешки – 2 шт.;
- Медицинболы – 18 шт.;
- Лапы для отработки ударов на точность – 10 шт.;
- Лапы большие – 7 шт.;
- Перчатки снарядные – 10 пар;
- Перчатки-краги – 4 пары
- Перчатки для армейского рукопашного боя – 6 пар;
- Раковина защитная – 12 шт.
- Щитки на голень – 12 шт.;
- Жилет для защиты корпуса – 7 шт.
- Шлем со стальной маской – 8 шт.;
- Гантели 8-10 кг – 2 шт.;
- Гири 16 кг – 2 шт.;
- Мяч футбольный – 1 шт.;
- Мяч волейбольный – 1 шт.

Санитарно - гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации рабочей программы «Армейский рукопашный бой» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим и освещение согласно установленным нормам;
- проветривание учебного кабинета;
- предупреждение утомления детей;
- чередование видов деятельности;
- правильная рабочая поза и осанка ребенка;
- соответствие спортивных тренажеров росту обучающихся;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Акопян, А.О.; Новиков, А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки /А.О. Акопян, А.А. Новиков. – Москва: 1996. – 21-31с.
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев/С.А. Астахов – Москва: 2003.– 25 с.
3. Булкип, В.А.Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие /В.А.Булкип. – Санкт-Петербург: 1996. – 47 с.
4. Бурцев, Г.А. Рукопашный бой / Г.А. Бурцев. – Москва: 1994. – 206 с.
5. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский // Физкультура и спорт. – 1971.– С. 312
6. Верхошапский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю. В. Верхошапский // Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
7. Иванов. С.А. Методика обучения технике рукопашного боя/ С. А. Иванов.–Москва: –1995. – С. 23
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев// Физкультура и спорт–1995. – С. 543
9. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки /М.И. Найденов // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. –2003.– С. 543
10. Остьяпов, В.Н.; Гайдамак, И.И. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьяпов; И.И. Гайдамак //Киев: Олимпийская литература. –2001.– С. 56
11. Севастьянов, В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика) / В.М. Севастьянов. – Москва: 1990.–190 с.
12. Супрунов, Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов / Е.П. Супрунов. – Москва: 2007.– 27 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Бурцев, Г.А.; Малышенков, С.Г.; Смирнов, В.В.; Сялиулин, З.С. Основы рукопашного боя/ Г.А. Бурцев; С.Г. Малышенков; В.В. Смирнов; З.С. Сялиулин. – Москва: Военное издательство, –1992.– 66-68 с.
2. Библик, С.З. Рукопашный бой / С.З. Библик.- Красноярск:–1991.–132 с.
3. Захаров, Е.Н. Ударная техника рукопашного боя/ Е.Н. Захаров. – Москва:–2003.– 88 с.
4. Иванов-Катанский, С.А. Комбинационная техника каратэ/ С.А. Иванов-Катанский. – Москва: –1998.– 111-115 с.
5. Кадочников, А.А. Специальный армейский рукопашный бой» /А.А. Кадочников. –Ростов-на-Дону: –2003.–52 с.
6. Козак, В.В. Рукопашный бой / В.В. Козак. – Москва: Военное издательство, –1987.–74 с.
7. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин.–Москва: – 1988. – 24 с.

8. Попенко, В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость / В.Н. Попенко.– Москва: –1994. – 45 с.

9. Цзен, Н.В.; Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен;Ю.В. Пахомова.–Москва: –1988.–65 с.

10. Чумаков,Е.М. 100 уроков самбо/ Е.М. Чумаков.–Москва: –1998. – 31 с.

11. Шабалин, А. П. Русский стиль рукопашного боя / А. П. Шабалин.– Пермь: – 1993. – 81 с.

Интернет-ресурсы

<http://www.eurolab.ua/encyclopedia/traumatology/48535/> – Медицинский портал. Травматизм, причины травматизма

<http://www.1st-aid.ru> – Сайт «Первая помощь».

http://www.allsafety.ru/first_aid/index.htm – Справочник по оказанию первой помощи (Школа Первой Помощи.)

http://www.kchs.tomsk.gov.ru/med_pom.htm – Пособия по оказанию медицинской помощи.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

1.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу дополнительного образования.

1.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МБУ ДО «ДЮЦ» и родителям пострадавшего, при необходимости вызвать «скорую помощь».

1.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям педагога дополнительного образования.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

2.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

2.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

2.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

2.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Ежегодный календарный план воспитательной работы
объединения по интересам «АРЕНА»
на 2025-2026 учебный год**

Организация предметно-эстетической среды

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Оформление информационных стендов	Дети, родители	В течение года	Поляков И.В.
Оформление учебных кабинетов, окон и фойе к памятным датам и праздникам	Дети, родители	В течение года	Поляков И.В.

Безопасность жизнедеятельности

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Информационная акция по ПДД «Это должен знать каждый!».	Обучающиеся объединений, родители	Сентябрь 2025	Поляков И.В.

Краевые, окружные, городские мероприятия

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Спортивные соревнования, турниры по борьбе.	Обучающиеся объединения	В течение года	Поляков И.В.

Работа с родителями

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Родительские собрания	Родители (законные представители)	Сентябрь 2025 Май 2026	Поляков И.В.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	Родители (законные представители)	В течение года	Кунщикова Т.И. Маркова Л.Н.
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (законные представители)	В течение года	Поляков И.В.
Анкетирование родителей	Родители (законные представители)	Апрель-май 2026	Поляков И.В.

**Воспитательная деятельность в объединениях по интересам
(согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)**

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мастер-класс «Будь ловким и здоровым»	Обучающиеся	Ноябрь 2025	Поляков И.В.
Конкурсная программа «Зимние развлечения»	Обучающиеся	Январь 2026	Поляков И.В.
Смотр знаний и умений «Этому мы научились»	Обучающиеся Родители	Февраль 2026	Поляков И.В.

**Учебное занятие
(согласно рабочей программы педагога дополнительного образования)**

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мастер-класс «Учимся держать равновесие»	Обучающиеся	Октябрь 2025	Поляков И.В.
Викторина «В здоровом теле – здоровый дух».	Обучающиеся	Ноябрь 2025	Поляков И.В.
Спортивные эстафеты «Спортивные забавы».	Обучающиеся	Ноябрь 2025	Поляков И.В.
Проблемная лаборатория «Вредные привычки: Хочу и нельзя»	Обучающиеся	Декабрь 2025	Поляков И.В.
Конкурсная программа «Сильные, ловкие, смелые».	Обучающиеся	Март 2026	Поляков И.В.
Мастер-класс «Упражнения по армейскому рукопашному бою»	Обучающиеся	Март 2026	Поляков И.В.
Учебные соревнования по ОФП.	Обучающиеся	Апрель 2026	Поляков И.В.