

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Казанская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза
Б.К.Кузнецова»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета ККШИ
протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.Н. Кратков
от «28» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа по курсу «АРБ» для 8-11 классов

Разработал:
преподаватель-
организатор ОБЖ
Нафигуллин Д.Н.

г.Казань
2023-2024 г

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования секции «Армейский рукопашный бой» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г. №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 14 декабря 2015г. №09-3564 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"», постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022 №676-р.
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении плана мероприятий на 2020-2030 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».
- Рекомендации Заместителя Министра образования и науки Российской Федерации «О недопустимости свертывания системы организации дополнительного образования детей».
- Устава ГБОУ «Казанская кадетская школа- интернат им Героя Советского Союза Б.К.Кузнецова ».

• Организационно-методических указаний Главнокомандующего Сухопутными войсками на 2021-2022 учебный год.

• Локального акта «Положение о рабочей программе»

Общеразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» является дополнительной программой физкультурно-спортивной направленности, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Особенностью программы является то, что она направлена на углубленное изучение вопросов Армейского рукопашного боя (АРБ) как — универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полно контактные поединки и до полноценной подготовки спортсменов высоких разрядов.

Цель и задачи программы: содействие гармоничному физическому, психическому, интеллектуальному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи программы: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; приобретение профессиональных навыков в приемах защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности; совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся.

Возраст кадетов: 13-17 лет.

Объём часов рабочей программы - 70

Сроки реализации программы: 1 год.

Продолжительность учебного занятия теоретического и практического – 2 академических часа по 45 минут, 2 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ожидаемые результаты

В результате изучения темы кадеты должны, знать:

- комплексное решение проблем физического воспитания и систематические занятия физической культурой на основе занятиями АРБ;

- технику борьбы;

- технику нанесения ударов;

- основные правила соревнований по Армейскому рукопашному бою. уметь:

- заниматься саморазвитием физического воспитания;

- знать уровень подготовки своего организма к соревновательной деятельности;

- вырабатывать навыки для достижения максимального результата в минимальное отведённое время;

Основными результатами выполнения программных требований являются:

-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями кадетов;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП;
- выполнение спортивного разряда по армейскому рукопашному бою.

Формы подведения итогов

Учебные соревнования. Выполнение спортивных разрядов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год (спортивно-тренировочный этап)

1. Краткие сведения об Армейском рукопашном бое . 1ч.

Презентация секции Армейского рукопашного боя. История возникновения и развития АРБ, особенности АРБ, качества необходимые спортсмену единоборцу. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Гигиена спортивной тренировки. 1ч.

Подбор спортивной формы и обуви для тренировок, питание до и после тренировок. Водные процедуры после тренировки, баня, душ, купания в открытых водоемах. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.

3. Борцовская подготовка . 6ч.

Изучение и отработка приемов самостраховки, изучение бросковой техники, порядок их применения, так же отработка приемов в партере.

4. Отработка Ударной техники . 12ч.

Изучение основ ударной техники руками, ногами и в положении партера.

5.Тактическая подготовка. 12ч.

Виды разминок, порядок их очередности перед отработкой ударной и борцовской техники. Подготовка спортсмена к соревнованиям: подводка веса, правильное выведение на пик формы своего организма перед началом соревнований. Применение специфики (физиологии) своего тела в процессе соревнований для достижения результата.

6. Морально-волевая подготовка. 4ч.

Командные игры в неравных усложненных условиях для приложения особых усилий. Соревновательные упражнения с отягощениями, в неравных составах, в неравных условиях.

7. ОФП и СФП.16 ч.

Комплексы упражнений ОФП и СФП, методика и техника их выполнения. Наклоны, отжимания, упражнение, упражнения для укрепления мышц туловища «кросс фит». Прыжки, ускорения, челночный бег, выпрыгивания упражнения для укрепления мышц ног и стопы, так же упражнения для развития моторики и координации движения. Отжимания, подтягивания, упражнения с утяжелителями для укрепления мышц рук.

8. Экипировка спортсмена рукопашника. 2ч.

Специальная обувь и форма спортсмена АРБ и их подготовка к соревнованиям. Жилет- нагрудник, шлем маска, краги для арб , так же кимоно защита паха и подготовка их к соревнованиям. Капа по необходимости.

9. Спортигры. 10ч.

Игры в парах, в командах, со спортивными снарядами на внимание. Игры на проявление индивидуальных качеств на ловкость и внимание. Игры на проявление индивидуальных качеств на сообразительность и рациональное решение.

10. Учебные соревнования. 6ч.

Тренировочные соревнования на территории училища. Соревнования на первенство училища. Соревнования по плану федерации для начинающих спортсменов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование отдельных разделов, тем	Количество часов
1	Краткие сведения об Армейском рукопашном бое.	1
2	Гигиена спортивной тренировки.	1
3	Борцовская подготовка.	6
4	Отработка Ударной техники.	12
5	Тактическая подготовка.	12
6	Морально-волевая подготовка.	4
7	ОФП и СФП.	16
8	Экипировка спортсмена рукопашника.	2
9	Спортигры.	10
10	Учебные соревнования.	6
	Итого:	70