

**Управление образования Березовского муниципального округа  
Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»**

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Решением педагогического  
Совета БМАОУ СОШ № 10  
протокол № 14  
От «28» августа 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  
БМАОУ СОШ № 10  
\_\_\_\_\_ Н.А. Гусева  
приказ № 118/9  
от «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Модерн Арнис»**

Возраст обучающихся : 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:  
Емельянов Виктор Викторович,  
педагог дополнительного  
образования

Березовский муниципальный округ

2025

## Содержание.

1.	Основные характеристики. ....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи.....	7
1.3.	Планируемые результаты.....	8
1.4.	Содержание общеразвивающей программы. ....	9
1.4.1.	Учебный план. ....	9
1.4.2.	Содержание учебного (тематического) плана. ....	9
2.	Организационно-педагогические условия. ....	12
2.1.	Календарный учебный график.....	12
2.2.	Условия реализации программы. ....	13
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение. ....	13
2.2.2.	Кадровое обеспечение. ....	13
2.2.3.	Методические материалы.....	14
2.3.	Формы аттестации / контроля и оценочные материалы. ....	14
3.	Список литературы. ....	15

## 1. Основные характеристики.

### 1.1. Пояснительная записка.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как призвана познакомить обучающихся с одним из современных видов филиппинских боевых искусств модерн арнис и направлена на:

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

*Актуальность программы* обусловлена потребностью детей и их законных представителей в спортивно-оздоровительных кружках, так как с помощью модерн арнис успешно решаются задачи общего физического развития и разносторонне совершенствуются двигательные способности человека; а отработываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц. Разнообразные технические элементы обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма; одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы; повышая ее пластичность.

Программа разработана в рамках регионального приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Свердловской области и на основе следующих нормативных актов:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 3.03.2022 № 678-р;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 № 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»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции 2023 г.);

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что модерн арнис – это филиппинское боевое искусство и национальный вид спорта с многовековыми традициями. Это эффективная система самообороны, которая развивает реакцию, координацию, выносливость и скоростные качества, не требует специальной физической подготовки.

Программа рассчитана на концентрическое обучение в течение 2 последовательных лет.

***Адресат программы:***

Обучающиеся 11-17 лет.

Возможно участие детей с ОВЗ (ЗПР, ТНР).

Дети в возрасте 11-17 лет проходят сложный этап физического и психического развития, называемый «подростковым возрастом». Этот этап характеризуется значительными изменениями в организме и поведении ребенка:

- Формирование самосознания: подростки начинают осознавать себя как личность, стремятся к независимости и самоопределению.
- Развитие абстрактного мышления: способность мыслить гипотетически и критически возрастает.
- Эмоциональная нестабильность: перепады настроения, повышенная чувствительность и склонность к конфликтам являются нормой.
- Социальная активность: важность общения со сверстниками усиливается, формируется чувство принадлежности к группе.
- Стремление к самореализации: появляется желание проявить себя в различных сферах деятельности.
- Возрастные особенности детей и характеристика относительно именно этой программы, а не в общем.
- Быстрый рост: интенсивный скачок роста наблюдается преимущественно в младшем подростковом возрасте (11–14 лет).
- Изменение пропорций тела: происходит перераспределение массы тела, увеличение мышечной силы и выносливости.

Группы формируются разновозрастные, смешанные, старшие помогают младшим, младшие уважительно слушают старших.

Количество детей в группах (от 7 до 25 человек)

***Режим занятий:***

Продолжительность академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

***Объём общеразвивающей программы:***

Объём программы – 216 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

I год обучения – 108 часов в год.

II год обучения – 108 часов в год.

***Срок освоения программы: 2 года***

***Особенности реализации программы:*** Занятия проходят в спортивном зале два раза в неделю. Аттестация на базе школы – один раз в девять месяцев.

***Перечень форм обучения:*** индивидуально-групповая, групповая.

***Перечень видов занятий:***

- тренировки,
- соревнования,
- показательные выступления.

***Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы:***

- соревнования,
- показательные выступления,
- аттестация.

## **1.2. Цель и задачи.**

**Цель программы:** Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения техник модерн арнис.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- изучать основы техники и тактики модерн арнис,
- изучать систему практических умения и навыков модерн арнис.

#### ***Развивающие:***

- формировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре, а также потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями,
- развивать специальные физические качества,
- воспитывать морально-волевые качества личности.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать уважение к другим культурам,
- ориентировать на сохранение и укрепление здоровья,
- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

### 1.3. Планируемые результаты

Предполагается, что в процессе систематических занятий будут достигнуты следующие результаты:

#### ***Метапредметные результаты:***

– Будут проявляться зрительные, слуховые, мышечно-двигательные и иные ощущения, восприятия, необходимые для освоения того или иного приёма или технического действия.

#### ***Личностные результаты:***

– Сформируются коммуникативные качества, такие как общительность, уважение к старшим, товарищам, спортивному партнёру,

– Продолжат развиваться волевые качества: целеустремлённость, решительность, настойчивость, смелость, самообладание и уверенность в своих силах,

– Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### ***Предметные результаты:***

– Сформируются навыки филиппинского боевого искусства.

## 1.4. Содержание общеразвивающей программы.

### 1.4.1. Учебный план.

Прописываем распределение академических часов, отведённых на освоение программы по годам обучения и разделам (курсам, модулям) в зависимости от уровня сложности.

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов (теория / практика)		Формы аттестации (контроля)
		I год обучения	II год обучения	
1.	Вводное занятие	2 (1/1)	2 (1/1)	Текущий
2.	Стойки арнис	19 (2/17)	7 (1/6)	Текущий
3.	Удары руками. Блоки	12 (2/10)	6 (1/5)	Текущий
4.	Удары ногами. Броски. Техника страховки и падений	12 (2/10)	6 (1/5)	Текущий
5.	Стойки и перемещения в арнис.	15 (1/14)	9 (1/8)	Текущий
6.	Техника боя одной палкой. Соло бастон	15 (1/14)	9 (1/8)	Текущий
7.	Техника боя с использованием двух палок. Добле Бастон	3 (1/2)	9 (1/8)	Текущий
8.	Традиционные техники использования длинного и короткого клинков. Эспада и Дага.		15 (2/13)	Текущий
9.	Упражнения в блокировании, контроле и контратаке		15 (2/13)	Текущий
10.	Тапи-тапи.	12 (1/11)	12 (1/11)	Текущий
11.	Классические техники.	12 (1/11)	12 (1/11)	Участие в соревнованиях
12.	Спарринговая подготовка	6 (0/6)	6 (0/6)	Участие в соревнованиях
Итого:		108 (12/96)	108 (13/95)	
Всего по программе: 216 часов				

### 1.4.2. Содержание учебного (тематического) плана.

#### 1. Вводное занятие.

Теория: история и философия Модерн Арнис, цели и задачи курса, техника безопасности, экипировка.

- Практика: знакомство с инвентарём, разминка, базовые упражнения на координацию.
2. Стойки арнис.  
Теория: основные стойки (открытая, закрытая, боевая), их назначение и применение  
Практика: отработка стоек, переходы между стойками, удержание равновесия.
  3. Удары руками. Блоки.  
Теория: виды ударов (прямой, боковой, апперкот), основные блоки (верхний, нижний, средний).  
Практика: выполнение ударов и блоков в парах, работа на лапах.
  4. Удары ногами. Броски. Техника страховки и падений.  
Теория: базовые удары ногами (прямой, боковой), принципы бросков, техника безопасного падения.  
Практика: удары ногами по мишеням, элементы бросков, упражнения на страховку и падения.
  5. Стойки и перемещения в арнис.  
Теория: перемещения в стойках (шаг, скольжение, смена позиции), тактическое значение перемещений.  
Практика: отработка перемещений с палкой и без, комбинации стоек и шагов.
  6. Техника боя одной палкой. Соло бастон.  
Теория: хват палки, основные удары и блоки, тактика боя одной палкой  
Практика: выполнение базовых техник с одной палкой, работа в парах.
  7. Техника боя с использованием двух палок. Добле бастон.  
Теория: хват двух палок, координация рук, основные комбинации  
Практика: отработка ударов и блоков двумя палками, простые связки
  8. Традиционные техники использования длинного и короткого клинков. Эспада и Дага.  
Теория: история и принципы работы с длинным и коротким клинком, основные позиции.  
Практика: имитация техники с макетами клинков, базовые движения
  9. Упражнения в блокировании, контроле и контратаке.  
Теория: принципы блокирования, контроля оружия противника, переход к контратаке.  
Практика: парные упражнения на блок-контроль-контратака.
  10. Тапи-тапи.  
Теория: понятие тапи-тапи (липкие руки), развитие чувствительности и реакции.

Практика: упражнения на контакт с партнёром, развитие тактильных навыков.

11. Классические техники.

Теория: обзор традиционных форм и ката Модерн Арнис.

Практика: разучивание и выполнение классических комбинаций

12. Спарринговая подготовка.

Теория: правила спарринга, тактика ведения боя, работа с дистанцией

Практика: учебные спарринги с ограниченным контактом, анализ действий.

## 2. Организационно-педагогические условия.

### 2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	3
4.	Количество часов	108
5.	Недель в I полугодии	16
6.	Недель в II полугодии	20
7.	Начало занятий	2 сентября
8.	Каникулы	30 декабря - 11 января
9.	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10.	Окончание учебного года	31 мая

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение.**

Характеристика помещения для занятий:

Спортивный зал.

Перечень оборудования, инструментов, приборов и материалов в расчёте на количество обучающихся в группе:

- Маты спортивные,
- Перчатки спортивные
- Защитные щитки для корпуса
- Малые лапы
- Большие лапы,
- Палки

### **2.2.2. Кадровое обеспечение.**

Общие сведения о требованиях к квалификации (подготовке) педагогических работников и других специалистов, участвующих в реализации общеобразовательной программы.

Согласно профессиональному стандарту, требования к образованию и обучению педагога дополнительного обучения:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

Наличие сертификатов Региональной Федерации Арнис

Черный пояс

### **2.2.3. Методические материалы.**

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками.

Первые два года обучения нормативы по технической подготовке модерн арнис выполняются последовательно, т.е. каждый раз новые нормативы.

Программа изучения модерн арнис разбита на 5 уровней обучения.

I уровень обучения соответствует белому поясу.

II уровень обучения – желтый пояс.

III уровень обучения – зеленый пояс.

IV уровень обучения – синий пояс.

V уровень обучения – коричневый пояс.

В работе используются следующие методы:

- Метод Показа-демонстрация техника.
- Метод упражнения-систематическом повторении изучаемого материала.
- Метод непрерывного неизменяемого действия. Развитие выносливости. Умеренная нагрузка (интенсивность),
- Метод прерывного действия. Выполнение упражнений с нагрузкой чередуются с отдыхом.
- Игровой метод.
- Соревновательный метод.
- Метод нарастающей нагрузки с повторениями. Состоит в сокращении интервалов отдыха между повторами и в увеличении скорости перемещений в упражнениях.

### **2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы.**

В качестве аттестации предусмотрено участие в спортивных соревнованиях (внутренних и выездных).

### 3. Список литературы.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – 2002 г.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – 2003 г.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -2005.
4. Антонио Е. Сомера. Филиппинская боевая система «Жирон арнис эскрима». Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: «Феникс», 2002г.
5. Асмолов К.В. История холодного оружия. Часть I. – М.: Оздоровительный и научно-информационный центр «Здоровье народа», 1993г.  
Барри Дэвис. Энциклопедия выживания и спасения: Пер. с англ. – М.: Вече, 1997г.
6. Брюс Ли, М. Уехара. Боевая школа Брюса Ли. Книга 1: Приёмы самообороны, серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс». 2003г.
7. Виктор Смирнов. Штанги – боевое искусство мастеров Мьянмы. – М.: ПБОЮЛ Медков С.Б., 2004, г.