

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
\_\_\_\_\_ В.В. Чичиль  
Приказ № 22/01-10 от «26» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«БОЕЦ»**

(общая физическая подготовка)

*(наименование программы)*

Уровень программы:

базовый

*(ознакомительный, базовый, углубленный)*

Срок реализации программы:

1 год: 148 часов

*(общее количество часов, количество часов  
по годам обучения)*

Возрастная категория:

от 8 до 14 лет

Состав группы:

до 12 человек

Форма обучения

очная

Вид программы:

модифицированная

*(модифицированная, авторская)*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID –номер Программы в Навигаторе: 18708

Автор-составитель:

Корчагин Павел Александрович,

педагог дополнительного образования

*(ФИО и должность разработчика)*

Краснодар, 2023

# РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

## 1.1. Пояснительная записка

Большое место в системе военно-патриотического воспитания детей и подростков отведено рукопашному бою. Рукопашный бой – это невидимое оружие, которое нельзя обнаружить, пока его не применили.

С давних времён боевое искусство русских воинов заслужило всемирное признание. Уже тогда наш рукопашный бой наводил на врагов суеверный ужас. Умение владеть приёмами нападения и защиты без оружия и с оружием является важным фактором достижения победы в условиях ближнего боя.

Рукопашный бой делится на несколько направлений:

армейский рукопашный бой (входит в подготовку бойцов ВС РФ и других силовых структур)

так называемый «спортивный» или «динамовский» рукопашный бой (является менее жестким видом по сравнению с армейским рукопашным боем).

**Дополнительная общеобразовательная программа «Боец»**, относящаяся к *физкультурно-спортивной направленности*, направлена на освоение обучающимися основ рукопашного боя.

### ***Актуальность программы***

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения и потребностями социума, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

Данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

формирование гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на его совершенствование;

содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся;

развитие мотивации детей к познанию здорового образа жизни;

приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой и национальной культуры в области спорта;

сохранение и охрана здоровья детей.

***Педагогическая целесообразность*** заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений.

### ***Отличительные особенности***

Программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи.

***Адресат программы:***

В объединение «Боец» принимаются мальчики и девочки 8-13 лет, имеющие допуск врача.

***Объем, сроки и режим занятий:***

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего – 148 часов год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 15-минутным перерывом.

***Уровень программы*** – базовый

***Формы обучения*** – очная. При определенных условиях занятия могут проводиться в дистанционном режиме.

***Формы организации детей на занятии:*** групповая, индивидуальная.

***Формы проведения занятий:*** комбинированное, практическое занятие, самостоятельная работа, дружеская встреча, соревнование.

***Особенности организации образовательного процесса***

***Состав группы*** – постоянный, ***занятия*** – групповые. ***Виды занятий*** по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, мастер-классы, игры, тренинги, спарринги, соревнования.

Программа состоит из 3 модулей: «Основы рукопашного боя»; «Основы технико-тактической и общей физической подготовки»; «Подготовка к участию в соревнованиях/дружеских встречах». Модули являются дополняющими друг друга. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение собственных целей и задач.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель:*** содействие гармоничному развитию личности ребенка путем изучения основ рукопашного боя.

***Задачи:***

***Образовательные (предметные):***

познакомить с техникой безопасности во время занятий рукопашным боем;

научить тактико-техническим основам рукопашного боя;

***Личностные (воспитательные):***

создать необходимые условия для осознания важности посещения занятий;

воспитать морально-волевые качества личности;

воспитать чувство патриотизма.

***Метапредметные (развивающие):***

укрепить психическое и физическое здоровье обучающихся;

развить спортивный и творческий потенциал занимающихся;

развить устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем и ведению ЗОЖ.



### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п\п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I модуль: Основы рукопашного боя</b>					
1.	Вводные занятия	<b>4</b>	4	-	
2.	Теоретическая подготовка	<b>4</b>	4	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка. 1 часть	<b>32</b>	6	26	Наблюдение, зачет, беседа
<b>II модуль: Основы технико-тактической и общей физической подготовки</b>					
4.	Общая физическая подготовка. 2 часть	<b>28</b>	-	28	
5.	Технико-тактическая подготовка. 1 часть	<b>30</b>	6	24	Наблюдение, зачет, беседа
<b>III модуль: Подготовка к участию в соревнованиях/дружеских встречах</b>					
6.	Технико-тактическая подготовка. 2 часть	<b>30</b>	-	30	Наблюдение, зачет, беседа
7.	Специальная физическая подготовка	<b>10</b>	2	8	Наблюдение, беседа
8.	Участие в соревнованиях/ дружеских встречах	<b>4</b>	2	2	наблюдение, анализ
9.	Итоговое занятие	<b>6</b>	1	5	
	<b>Итого:</b>	<b>148</b>	<b>25</b>	<b>123</b>	

#### I модуль: Основы рукопашного боя

Реализация этого модуля направлена на создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации обучающегося в выбранном предмете. Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы у каждого ребенка сформировались начальные знания и коммуникативные умения в области рукопашного боя.

**Цель модуля:** создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса ребёнка к изучению основ рукопашного боя.

**Задачи модуля:**

*Образовательные (предметные):*

обеспечить коммуникативно-психологическую адаптацию ребёнка к новому виду деятельности;

дать основные сведения по темам;

*Метапредметные:* пробудить интерес ребёнка к изучению основ рукопашного боя.

*Личностные:* воспитать чувство ответственности.

### **Содержание модуля**

#### **Тема 1. Вводное занятие (4 ч.)**

*Теория:* Правила ТБ. Введение в образовательную программу.

#### **Тема 2. Теоретическая подготовка (4 ч.)**

*Теория:* Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем. История развития рукопашного боя. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

#### **Тема 3. Общая физическая подготовка. 1 часть (32ч.)**

*Теория:* Понятия скорость, сила, выносливость и их значения для организма человека. Понятия гибкость, координация и их значения для организма человека. Способы развития основных физических качеств у занимающихся основами рукопашного боя.

*Практика:* Развитие основных физических качеств с помощью различных снарядов, подвижных и спортивных игр, растяжки.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные результаты***

После прохождения обучения модуля «Основы рукопашного боя» обучающиеся **знают:**

Правила техники безопасности;

Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем;

Историю развития рукопашного боя;

Сведения о режиме дня и личной гигиене;

Понятия основных физических качеств человека и их значения для организма.

**Умеют:**

Выполнять базовые (основные) двигательные действия.

#### ***Личностные результаты***

Сформирован интерес к выбранному виду деятельности.

***Метапредметные результаты:*** воспитано чувство ответственности.

### **II модуль: Основы технико-тактической и общей физической подготовки**

Реализация этого модуля поможет в овладении основных/базовых ударов руками и ногами, а также повысит уровень общей физической подготовки обучающихся.

***Цель модуля:*** создание условий для обеспечения освоения обучающимися базовых ударов рукопашного боя

### **Задачи модуля:**

#### *Образовательные (предметные):*

познакомить с ударной техникой рукопашного боя;  
сформировать навык правильного нанесения ударов руками и ногами.

#### *Метапредметные:*

способствовать формированию заинтересованности в развитии общей физической подготовки;

способствовать развитию осознания важности посещения занятий;

воспитать морально-волевые качества личности;

*Личностные:* укрепить психическое и физическое здоровье обучающихся

### **Содержание модуля**

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка. 2 часть (28ч.)**

*Практика:* Развитие основных физических качеств с помощью общеразвивающих упражнений, работы в парах, тройках; выполнение акробатических элементов (кувырки вперед, назад; перевороты в сторону, вперед, назад и т.д)

#### **Тема 5. Техничко-тактическая подготовка. 1 часть (30ч.)**

*Теория:* Способы передвижения и виды стоек в рукопашном бое. Виды ударов руками и ногами, их специфика, особенности и назначения.

*Практика:* Техника выполнения ударов руками (прямые, боковые, оперкоты, бэкфисты снизу); удары ногами (мая-гири, маваша, ёка-гири, лоу-кик).

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные результаты***

После прохождения обучения модуля «Основы рукопашного боя» обучающиеся **знают:**

Ударную технику рукопашного боя;

Различные способы развития основных физических качеств человека.

#### **Умеют:**

Выполнять правильную технику нанесения ударов руками и ногами.

#### ***Личностные результаты***

Укреплено психофизическое здоровье

***Метапредметные результаты:*** воспитаны морально-волевые качества.

### **III модуль: Подготовка к участию в соревнованиях/дружеских встречах**

Реализация этого модуля поможет в овладении и закреплении основной/базовой технико-тактической подготовки, а также направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях/дружеских встречах.

***Цель:*** участие в дружеских встречах/соревнованиях

## **Задачи**

*Образовательные (предметные):*

Научить применять полученные знания в поединках, соревнованиях.

*Метапредметные:*

развить спортивный и творческий потенциал занимающихся;

развить устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем и ведению

ЗОЖ.

*Личностные:*

воспитать чувство патриотизма и товарищества.

## **Содержание модуля**

### **Тема 6. Техничко-тактическая подготовка. 2 часть (30ч.)**

*Практика:* Техника защиты от ударов руками и ногами. Техника выполнения базовых бросков и болевых приемов (бросок с проходом в ноги, бросок от удара мая-гири и маваши). Техника уходов от бросков и болевых приемов. Совмещение всех базовых элементов в комбинации.

### **Тема 7. Специальная физическая подготовка (10ч.)**

*Теория:* Понятие «специальная физическая подготовка», ее характеристика, функции и значения для занимающихся основами рукопашного боя.

*Практика:* Методы круговой и интервальной тренировок, игры с утяжелителями, работа в парах.

### **Тема 8. Участие в соревнованиях/дружеских встречах(4ч.)**

*Теория:* Ознакомления с правилами соревнований по рукопашному бою.

*Практика:* Участие в соревновательных боях.

### **Тема 9. Итоговое занятие(6ч.)**

*Теория:* Подведение итогов по истечению учебного года.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

Заканчивая обучение модулю «Подготовка к участию в соревнованиях/дружеских встречах» дети **знают:**

Базовую технику защиты от ударов руками и ногами;

Технику выполнения простейших бросков и болевых приемов

Правила соревнований по рукопашному бою.

**Умеют:**

Выполнять следующие броски: - проход в ноги; броски от ударов мая-гири и маваши;

Уходить от бросков и болевых приемов.



Соединять все базовые элементы в комбинации

***Личностные результаты***

У обучающихся сформированы:

- интерес к выбранному виду деятельности;
- навык стремления к саморазвитию;
- чувство патриотизма и товарищества.

***Метапредметные результаты***

- сформирован интерес к занятиям физической культурой и спортом, а именно – рукопашным боем;
- развит спортивный и творческий потенциал обучающихся.

## РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. Календарный учебный график программы «Боец»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма контроля
<b>I модуль: Основы рукопашного боя</b>				
1.	<b>Вводное занятие</b>	2 (по 45 мин.)		
2.	Введение в ОП	2 (по 45 мин.)		
3.	<b>Теоретическая подготовка.</b> Меры безопасности и правила поведения на занятиях основами рукопашного боя	2 (по 45 мин.)		Беседа
4.	История рукопашного боя. Сведения о режиме дня и личной гигиены.	2 (по 45 мин.)		Беседа
5.	<b>Общая физическая подготовка.1 часть.</b> Понятия: скорость; сила; выносливость и их значения для организма человека.	2 (по 45 мин.)		Беседа
6.	Понятия: гибкость; координация и их значения для организма человека	2 (по 45 мин.)		Беседа
7.	Способы развития основных физических качеств у занимающихся основами рукопашного боя.	2 (по 45 мин.)		Беседа
8.	Развитие физических качеств с помощью отягощений: гиря, штанга	2 (по 45 мин.)		Наблюдение
9.	Развитие физических качеств с помощью упражнений на преодоление собственного веса тела	2 (по 45 мин.)		
10.	Кувырки вперед и назад через плечи	2 (по 45 мин.)		
11.	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр	2 (по 45 мин.)		
12.	Развитие физических качеств с помощью работы в парах	2 (по 45 мин.)		
13.	Развитие физических качеств с помощью беговых упражнений	2 (по 45 мин.)		
14.	Развитие физических качеств с использованием снарядов	2 (по 45 мин.)		Наблюдение
15.	Развитие физических качеств с помощью скакалки	2 (по 45 мин.)		
16.	Кувырки вперед и назад через голову			
17.	Развитие физических качеств с помощью эспандера	2 (по 45 мин.)		
18.	Круговая тренировка на комплексное развитие физических качеств	2 (по 45 мин.)		
19.	Развитие физических качеств с помощью спортивных игр	2 (по 45 мин.)		
20.	Страховка через левое/правое плечо	2 (по 45 мин.)		
<b>II модуль: Основы технико-тактической и общей физической подготовки</b>				
21.	<b>Общая физическая подготовка. 2 часть.</b> Развитие координации с	2 (по 45 мин.)		

	помощью прыжковых упражнений			
22.	Развитие координации с помощью упражнений с теннисными мячами	2 (по 45 мин.)		
23.	Кувырок назад с выходом на руки			Наблюдение
24.	Перевороты в стороны	2 (по 45 мин.)		
25.	Бег как средство развития основных физических качеств	2 (по 45 мин.)		
26.	Развитие физических качеств с помощью эстафет	2 (по 45 мин.)		
27.	Перевороты в стороны. Мост. Страховка через левое/правое плечо	2 (по 45 мин.)		Зачет
28.	Полоса препятствий как способ развития координации и скоростно-силовых качеств	2 (по 45 мин.)		
29.	Полоса препятствий как способ развития координации и скоростно-силовых качеств	2 (по 45 мин.)		
30.	Кувырок назад с выходом на руки. Мост	2 (по 45 мин.)		
31.	Переворот вперед. Страховка с падением на спину	2 (по 45 мин.)		
32.	Развитие выносливости с использованием утяжелителей на ноги	2 (по 45 мин.)		
33.	Круговая тренировка на комплексное развитие физических качеств	2 (по 45 мин.)		
34.	Переворот вперед. Страховка с падением на спину	2 (по 45 мин.)		Зачет
35.	<b>Технико-тактическая подготовка. 1 часть.</b> Способы передвижения и виды стоек в рукопашном бое.	2 (по 45 мин.)		Беседа
36.	Способы передвижения и виды стоек в рукопашном бое.	2 (по 45 мин.)		Наблюдение
37.	Виды ударов руками.	2 (по 45 мин.)		Беседа
38.	Прямые удары руками в голову и корпус	2 (по 45 мин.)		
39.	Серия прямых ударов по разным уровням	2 (по 45 мин.)		
40.	Боковые удары руками в голову и корпус	2 (по 45 мин.)		
41.	«Оперкоты», удары по корпусу руками	2 (по 45 мин.)		
42.	«Бэкфист»(удар рукой с разворота)	2 (по 45 мин.)		
43.	Закрепление ударов руками	2 (по 45 мин.)		
44.	Комбинации ударов руками	2 (по 45 мин.)		Зачет
45.	Виды ударов ногами. Их специфика, особенности и назначения.	2 (по 45 мин.)		Беседа
46.	Виды ударов ногами. Их специфика, особенности и назначения.	2 (по 45 мин.)		
47.	Техника нанесения прямого удара ногой в корпус и голову «Мая-гири»	2 (по 45 мин.)		
48.	Техника нанесения прямого удара ногой сбоку в корпус и голову «Ёко-	2 (по 45 мин.)		

	гири»			
49.	Техника нанесения бокового удара ногой в корпус и голову «Маваши»			
<b>III модуль: Подготовка к участию в соревнованиях/дружеских встречах</b>				
50.	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Техника нанесения бокового удара ногой по ноге (внутренний и внешний) «Лоу-кик»	2 (по 45 мин.)		
51.	Закрепление техник нанесения ударов ногами	2 (по 45 мин.)		
52.	Комбинации ударов ногами	2 (по 45 мин.)		
53.	Комбинации ударов руками и ногами	2 (по 45 мин.)		
54.	Комбинации ударов руками и ногами	2 (по 45 мин.)		Зачет
55.	Защита от ударов руками	2 (по 45 мин.)		
56.	Защита от ударов ногами	2 (по 45 мин.)		
57.	Борцовская техника: бросок с проходом в ноги и болевой ногу	2 (по 45 мин.)		
58.	Бросок от ударов «Мая гири» и «маваши» и болевой на ногу	2 (по 45 мин.)		
59.	Уход от броска и болевого	2 (по 45 мин.)		
60.	Бросок от ударов «Мая гири» и «маваши» и болевой на ногу	2 (по 45 мин.)		
61.	Бросок от ударов «Мая гири» и «маваши» и болевой на ногу	2 (по 45 мин.)		
62.	Уход от бросков на удары «Мая гири» и «маваши». Уход от болевого.	2 (по 45 мин.)		
63.	Комбинации ударов, включающие в себя: удары руками +удары ногами+ бросок с болевым приемом	2 (по 45 мин.)		
64.	Комбинации ударов, включающие в себя: удары руками +удары ногами+ бросок с болевым приемом	2 (по 45 мин.)		Зачет
65.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Понятие специальная физическая подготовка.	2 (по 45 мин.)		Беседа
66.	Интервальный метод развития СПФ	2 (по 45 мин.)		
67.	Круговой метод развития СПФ	2 (по 45 мин.)		
68.	Развитие реакции и координации с помощью работы в парах	2 (по 45 мин.)		Наблюдение
69.	Развитие взрывной силы с помощью подвижных игр с утяжелениями	2 (по 45 мин.)		
70.	<b>Участие в соревнованиях/ дружеских встречах.</b> Ознакомления с правилами рукопашного боя	2 (по 45 мин.)		Беседа
71.	Соревнования	2 (по 45 мин.)		Наблюдение, анализ
72.	<b>Итоговое занятие</b>	2 (по 45 мин.)		
73.	Повторение пройденного	2 (по 45 мин.)		
74.	Повторение пройденного	2 (по 45 мин.)		

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение.* Для проведения учебных занятий необходимо хорошо проветриваемое помещение из расчета на 12 человек.

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:* боксерские груши, татами, скакалки, маты, гантели объемом по 1-2 кг, лапы, макевары, эспандеры, мячи (медицинские, теннисные, футбольные и т.д.), перекладины высокой квалификации. Не каждый обучающийся должен быть: кимоно, сменная обувь, перчатки, шлем, защита на голень, бандаж, капа.

*Информационное обеспечение* – видеозаписи боев и технических действий высококлассных спортсменов.

*Кадровое обеспечение.* Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями, умениями и навыками в сфере рукопашного боя и имеющий практические навыки работы с детьми данной возрастной категории и разбирающийся в детской психологии.

### 2.3. Формы аттестации

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материалы тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчет, портфолио, соревнование.

### Карта диагностики успешности обучающихся программе «Боец» по пятибалльной шкале

№	ФИО обучающихся	Критерии результативности программы											
		Знания правил ТБ, терминологии		Уровень освоения основной техники рукопашного боя		Уровень освоения ударов руками и ударов ногами		Уровень освоения серий ударов руками и ногами		Уровень освоения защитных действий		Участие в соревнованиях	
полугодие		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1													
2													

### 2.4. Оценочные материалы

В сентябре проводится начальный срез, в котором определяется ЗУН путем собеседования и проведения теста на определения уровня ОФП (скорость, сила, гибкость и т.д.);

В декабре проводится промежуточный контроль по этим же показателям. В конце учебного года будут проводиться соревнования, участие в котором будет показывать уровень подготовленности обучающихся, а также контрольное тестирование по ОФП.

Бег на 60м на время;

Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30с и 1минуту;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мах);

Наклон вперед из положения стоя на скамье (см);

Прыжки через скакалку 1мин/30с;

Прыжки в длину с места (см);

Челночный бег 3х10м (сек)

## 2.5. Методические материалы

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, ТСО, оборудование	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Беседа	Наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ, видео	Опрос
Теоретическая подготовка.	Объяснение	Словесный, наглядный, демонстрационный	Видео- и аудио записи, инструкции,	Опрос
Общая физическая подготовка	Беседа тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Штанги, тренажеры, гири, гантели, скакалки, утяжелители	Контрольные нормативы
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Инструкции, соревновательные комбинации.	Контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Тренажеры, скакалки, резиновые амортизаторы, секундомер.	Контрольные нормативы

### *Алгоритм учебного занятия*

#### **1. Подготовительная часть**

*Задачи:* организация обучающихся, сосредоточение их внимания, разъяснение темы учебно-тренировочного занятия, подготовка сердечно-сосудистой и других систем организма, а также мышц и связок к выполнению специальных нагрузок; формирование осанки и развитие координации движений.

*Средства:* строевые и порядковые упражнения, разминочный бег, упражнения на внимание (по зрительным сигналам, звуковым и т.д.), гимнастические упражнения без предметов и с предметами, выполняемые с разной амплитудой, скоростью, в различных направлениях; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие упражнения; прыжки через скакалку и т.д.

### **Основная часть**

*Задачи:* обучение новым элементам техники и тактики, совершенствование ранее изученных приемов, тренировка правильности выполнения ударов в медленном и быстром темпе, быстроты реакции и ориентировки, воспитание решительности, смелости, настойчивости, развитие специальной и общей физической подготовки.

*Средства:* имитационные упражнения без партнера, упражнения с партнером; подвижные и спортивные игры со сменой условий игр; работа с предметами/инвентарем (палки, фишки, гантели и т.д.); различные полосы препятствий; круговые и интервальные занятия; индивидуальные задания; тренировочные спарринги; набивание тела; участие в различных соревнованиях и т.д.

### **Заключительная часть**

*Задачи:* приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

*Средства:* спокойная ходьба, упражнения на расслабление и растягивание мышц тела, дыхательная гимнастика, самомассаж, рефлексия и т.д.

## **2.6. Список литературы**

### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
3. Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 №10);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

9. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 1770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;

10. Закон Краснодарского края от 21 июля 2008 г. № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» (с изменениями на 11 декабря 2018 г.);

11. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (протокол регионального проектного комитета № 7-Р от 13.12.2018);

*Литература, использованная при составлении программы*

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

13. Поволяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. — М.: ООО «Новое образование», СПб.: Свое издательство, 2017. — 80 с. — (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей);

14. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. —с. 567-572;

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, РМЦ ДО Краснодарского края, 2020;

16. Локальные акты МБОУ ДО ДЮЦ.

*Литература для педагога*

1. Лавров В.Н. Учебное наглядное пособие. Приемы рукопашного боя. - Академия МВД России. Нижний Новгород, 2008.

*Литература для обучающихся*

1. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать. – Олма Медиа Групп, 2012;

2. Чирков О.В. Рукопашный бой. Учебное пособие. – Саратов, 2011;

3. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис. канд. Пед. наук. М., 2007;

4. Факеев П.Ф. Техника выполнения рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. – Новокузнецк, 2008.



### **РАЗДЕЛ III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «БОЕЦ»**

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Боец» разработана педагогом дополнительного образования согласно требованиям **следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Программа воспитания МБОУ ДО ДЮЦ «Планета детства» на 2022-2025 гг.

#### **1. Пояснительная записка**

#### **2.**

Рабочая воспитательная программа объединения «Боец» представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для деятельности педагога в организации дополнительного образования, и направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе. Программа позволяет мотивировать детей на освоение предложенного вида деятельности (общая физическая подготовка), формировать у них трудолюбие, дисциплинированность, организованность, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, коммуникативную компетентность.

#### ***Адресат программы***

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся детского объединения «Боец» в возрасте 8-14 лет, а также их родителей (законных представителей).

Формы работы с обучающимися - индивидуальные и групповые.

## **2. Цель и задачи**

**Цель** программы – формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к успешной социализации в обществе.

### **Задачи:**

включать обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой они приобретут социально значимые знания, получат опыт участия в социально значимых делах;

поддерживать традиции и активно участвовать в жизни МБОУ ДО ДЮЦ; формировать и развивать гражданскую активность, личностные качества детей;

организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем воспитания.

### **Планируемые результаты реализации программы воспитания**

активное включение в полезную для обучающихся деятельность, в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорство в достижении поставленных целей;

привлечение родителей к воспитанию детей.

## **3. Содержание программы**

Содержание воспитательной работы в детском объединении зависит от направленности основной дополнительной общеобразовательной программы и конкретизируется планом воспитательной работы педагога дополнительного образования. Для более эффективного достижения цели и реализации задач воспитательной работы, обозначенных в программе, необходимо активизировать участие обучающихся в организационно-массовой работе.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий, а также методы воспитательной деятельности определяются педагогом в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Преимущество в воспитательной деятельности педагогом отдается следующим воспитательным технологиям: технологии воспитания в процессе обучения, игровым технологиям, технологиям создания ситуации успеха. В процессе воспитания используются следующие методы:

формирования сознания (объяснение, рассказ, пример);

организации деятельности и формирования опыта поведения (приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации); стимулирования поведения и деятельности (поощрение и наказание).

Воспитательный процесс реализуется посредством:

создания положительного психологического климата в группе;

создания ситуаций успеха для каждого обучающегося, формирования у него умения утверждаться в среде сверстников социально приемлемым способом;

использования форм массовой воспитательной работы, в которых каждый смог бы примерить на себя разные социальные роли.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле:

Модули	Содержание	Направления воспитания
«Воспитание на учебном занятии»	Использовать в воспитании детей возможности учебного занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; содействовать успеху каждого ребенка.	Учебные занятия по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам
«Воспитание в детском объединении»	Организовывать воспитательную работу с коллективом и индивидуальную работу с обучающимися детского объединения.	Организация воспитательной деятельности в детских объединениях
«Ключевые культурно-образовательные события»	Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций детского объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся	Воспитательные мероприятия в детских объединениях, образовательной организации
«Профессиональное самоопределение»	Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.	Профориентационная работа

«Взаимодействие с родителями»	Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков.	Продуктивное взаимодействие с родителями
-------------------------------	--	--

Практическая реализация Рабочей программы воспитания осуществляется через выполнение ежегодного Календарного плана воспитательной работы.

#### **4. Оценка эффективности. Формы аттестации**

Рабочая программа предусматривает наблюдение за развитием личности обучающихся, которое осуществляется в ходе мониторинга личностного развития обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боец».

Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в традиционных мероприятиях, конкурсах, фестивалях, акциях и т.д.; отзывы обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов, общественности.

Методы диагностики: педагогическое наблюдение, анкетирование, диагностическая беседа, метод рефлексии и др.

#### **Список использованной литературы**

1. Асафова Т.Ф., Девятерикова Е.В. Воспитательный компонент дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы// Методист. — № 3. — 2021;
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
3. Галкина Т.И. Справочник современного директора школы по воспитательной работе: практическое пособие / Т.И.Галкина – Ростов н/Д.: Феникс, 2008;
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степаков. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013;
5. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.– М.: Школьная Пресса, 2008;
6. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
7. Слостенин В.А. Методика воспитательной работы. – М.: Изд.3-е, 2015.

**5. Календарный план  
воспитательной работы объединения «Боец»  
на 2023-2024 учебный год**

№	Название	Форма проведения	Дата	Уровень
<b><i>Сентябрь</i></b>				
1.	«Правила поведения в ОО и на дорогах»	Беседа		Объединение
2.	«День наоборот»	Соревнования		Объединение
<b><i>Октябрь</i></b>				
3.	«Перетягивание каната»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b><i>Мероприятия в рамках осенних каникул</i></b>				
4.	«Весёлые старты»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
5.	«Герои спорта»	Беседа-презентация		Объединение
<b><i>Декабрь</i></b>				
6.	«Новогодние игры»	Соревнования		Объединение
<b><i>Мероприятия в рамках зимних каникул</i></b>				
7.	«Рождественская викторина»	Беседа-презентация		МБОУ ДО ДЮЦ
8.	Мини-футбол	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b><i>Январь-февраль</i></b>				
9.	Прыжки в высоту	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
10.	Дартс	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b><i>Мероприятия в рамках весенних каникул</i></b>				
11.	«Рекорды ДЮЦ»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
12.	«День защитника Отечества»	Беседа-презентация		Объединение
<b><i>Апрель</i></b>				
13.	«Полоса препятствий»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b><i>Май</i></b>				
14.	«Подвижные игры»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ