

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 30.05.2023г. № 307-ОД

Рабочая программа  
Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Зарница»**  
**Курс «Рукопашный бой»**  
(сетевая образовательная программа)

Срок освоения – 3 года  
Возраст обучающихся – 11-14 лет

**Первый год обучения**

Разработчики:  
Лупахина Надежда Анатольевна,  
Зав. отделом, методист отдела  
гражданско-патриотического воспитания;  
Лебедева Наталия Владимировна,  
методист отдела  
гражданско-патриотического воспитания;  
Пальмин Сергей Николаевич,  
педагог дополнительного образования отдела  
гражданско-патриотического воспитания

## **Особенности организации образовательного процесса**

Ориентируясь на физические, психологические и возрастные особенности детей и подростков, а так же на особенности усвоения информации и обучающего теоретического и практического материала, содержание программы построено на ознакомление и элементарные представления:

- об истории возникновения и развития различных видов единоборств;
- об основах гигиены детей и подростков;
- о правилах поведения и технике безопасности на практических (тренировочных) занятиях;
- об основах общей и специальной физической подготовке;
- о технике и методике обучения основным приемам рукопашного боя и др.

Практические занятия ориентированы на групповые формы, а так же происходит деление на подгруппы (сдача нормативов, обсуждения) и на пары (спарринги). Особую роль в усвоении и повторении материала играют учебные соревнования, сдача нормативов, спортивные игры.

Учитывая современные вызовы и реалии в регионе, социальную и медико-эпидемиологическую обстановку в стране, могут вноситься корректировки в организацию учебного процесса:

1. Организация образовательного процесса осуществляется на основе скорректированных рабочих программ, расписания и КТП в соответствии с установленным Регламентом.
2. Занятия проводятся в соответствии с расписанием в 2-х форматах: аудиторно – при нахождении в помещении половины группы или меньше (6-8 человек), внеаудиторно – с применением технологий электронного обучения.
3. Продолжительность занятия устанавливается в соответствии с Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Сокращение времени обучения предусматривает вынесение части содержания занятия на самостоятельное освоение учебного материала (выполнение домашней работы – освоение части теоретического материала в виде лекций, ответы на вопросы, тестовые задания, составление сканвордов, таблиц, тестовых карточек и т.п.).
4. Занятия проводятся с применением технологий электронного обучения в очном режиме с помощью видеокурсов или Microsoft teams, путем размещения обучающих материалов в неофициальных группах (VK-Сферум), а так же с размещением обучающих материалов на Яндекс-диске.

Электронные образовательные формы предусматривают:

- видео-уроки, обучающие видео-ролики, лекции (презентации);
- мастер-классы (демонстрация практических действий);
- адресные консультации педагогов (электронная почта, VK);
- онлайн- и компьютерное тестирование, викторины (диагностика полученных знаний на основе Яндекс-форм).

Так же предполагаются индивидуальные консультации педагога для класс-комплекта или группы детей из одной семьи продолжительностью 10 минут.

Акцент при проведении занятий в новых форматах направлен на увеличение самостоятельной и индивидуальной работы обучающихся и контроль при помощи ЭОР и других средств диагностики, а так же на проведение максимального количества учебных занятий на открытом воздухе в местах без массового скопления людей.

**Наполняемость учебных группы составляет 15 человек**

**Сроки реализации программы 1 год обучения - 144 часа**

**Режим занятий**

144 часа, 2 раз в неделю по 2 часа

### **Условия набора и формирования групп первого года обучения**

В реализации программы принимают участие дети от 11 до 14 лет на основе добровольного вступления в объединение, не имеющих медицинских противопоказаний для занятия спортом. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек в зависимости от возрастной категории.

### **Задачи обучения**

#### **Обучающие:**

1. Изучение основных этапов развития мирового рукопашного боя и в Российской Федерации;
2. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятиях и при применении приемов рукопашного боя;
3. Освоение упражнений по общей и специальной физической подготовке;
4. Овладение техникой и приемами рукопашного боя.

#### **Развивающие:**

1. Развитие коммуникативных умений и навыков в процессе коллективной деятельности;
2. Развитие умений, навыков в области рукопашного боя, а так же потенциальных способностей по самосохранению и самозащите в ходе овладения основных приемов и упражнений;
3. Содействие гармоничному, духовному и физическому развитию и укреплению здоровья в ходе общей и специальной физической подготовки;
4. Развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях через применение полученных навыков рукопашного боя;
5. Развитие глазомера, скорости реакции, точности и координации движений в ходе отработки приемов и упражнений.

#### **Воспитательные:**

1. Формирование навыков самодисциплины, самоорганизации;
2. Воспитание ответственности, силы воли, мужества, стойкости и патриотизма;
3. Воспитание самокритичного отношения к себе.

### **Содержание обучения**

#### *1. Вводное занятие*

##### **Теория 2 часа**

Знакомство с образовательной программой, с планом работы на год. Правила поведения на занятиях и на территории ДТДиМ.

#### *2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.*

##### **Теория 8 часов**

Возникновение различных видов единоборств и самозащиты: самбо, дзюдо.

Возникновение различных видов единоборств и самозащиты: самбо, дзюдо, джиу-джитсу, тхэквондо, айкидо.

Возникновение различных видов единоборств и самозащиты: вольная борьба.

Применение единоборств в профессиональной и повседневной жизни (профессии, учебные заведения).

Понятие об общей физической подготовке, цель, задачи.

Организационные основы занятий физическими упражнениями: техника различных видов бега.

Организационные основы занятий физическими упражнениями: комплексные силовые упражнения и т.п.

Организационные основы занятий физическими упражнениями: спортивные игры.

***Практика 4 часа***

Отработка различных техник бега.

Отработка упражнений различного типа.

Спортивные игры.

Проведение тестирования «Физическая культура и спорт».

***3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль.***

***Теория 8 часов***

Личная гигиена детей и подростков.

Основы режима дня детей.

Изменения в режиме дня для подростков

Роль закаливания для детей и подростков.

Особенности закаливания.

Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

Нормативы роста, веса и других физических показателей.

Доврачебный контроль: цель, основные положения.

***Практика 4 часа***

Игра (тестирование) «Мы – за здоровый образ жизни!»

Составление режима дня.

***4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.***

***Теория 8 часов***

Нормативно-правовые документы, общие правила.

Меры безопасности при занятиях на свежем воздухе.

Меры безопасности при занятиях в помещении.

Меры безопасности при занятиях по общей физической подготовке.

Меры безопасности на занятиях по специальной подготовке.

Основы применения личного инвентаря.

Основы применения группового инвентаря.

Соблюдение правил чистоты и гигиены на занятиях.

***Практика 4 часа***

Устный опрос «Техника безопасности».

Тестирование «Применение инвентаря на занятиях по физической культуре по рукопашному бою».

***5. Общая физическая подготовка.***

***Теория 4 часа***

Техника комплексных общестилевых упражнений: на скорость и силу. Техника комплексных общестилевых упражнений на выносливость. Техника комплексных общестилевых упражнений на гибкость и т.д.

Техника различных видов бега.

***Практика 12 часов***

Повторение и закрепление упражнений на развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки.

Метание в цель и на дальность разных снарядов.  
 Выполнение контрольно-силовых упражнений.  
 Отработка различных техник бега.  
 Отработка бега по дистанции, особенности финиша.  
 Отработка кросса до 15 минут, бег с препятствиями и на местности.  
 Спортивные игры: волейбол.  
 Спортивные игры: футбол.  
 Спортивные игры: футбол.  
 Спортивные игры: пионербол.  
 Спортивные игры: настольный теннис.  
 Проведение спортивной эстафеты.

#### *6. Специальная физическая подготовка.*

##### ***Теория 8 часов***

Упражнения на укрепление органов дыхательной системы.  
 Упражнения на укрепление органов сердечно-сосудистой систем.  
 Упражнения на укрепление органов мышечной системы.  
 Техника и развитие двигательных качеств в рукопашном бое.

##### ***Практика 16 часов***

Отработка упражнений для перемещения.  
 Выполнение упражнений, формирующих борьбу в партере.  
 Выполнение упражнений, формирующих борьбу в стойке.  
 Выполнение упражнений, формирующих борьбу: броски.  
 Отработка упражнений, формирующие ударную технику руками.  
 Отработка упражнений, формирующие ударную технику ногами.  
 Отработка упражнений на быстроту.  
 Выполнение комплекса упражнений для формирования самостраховки при падении на грудь.  
 Выполнение комплекса упражнений для формирования самостраховки при падении на спину.  
 Выполнение комплекса упражнений для формирования самостраховки при падении на руки.  
 Выполнение упражнений для формирования завершения падений перекатами.  
 Выполнение упражнений для формирования завершения падений кувырками.  
 Отработка упражнений в спарринге.  
 Выполнение упражнений на свежем воздухе.  
 Подготовка к учебно-тренировочному соревнованию.  
 Проведение учебного-тренировочного соревнования по специальной физической подготовке.

#### *7. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.*

##### ***Теория 10 часов***

Методика и техника обучения ударам руками и защиты от них.  
 Методика и техника обучения ударам руками и защиты от них.  
 Техничко-тактическая подготовка.  
 Психологическая подготовка.

##### ***Практика 54 часа***

Выполнение разминки.  
 Отработка техники дистанцирования.

Выполнение упражнений в стойке.  
 Выполнение передвижений в стойке.  
 Отработка кувырков.  
 Выполнение падений назад, назад – на бок.  
 Выполнение падений вперед  
 Отработка приемов захвата.  
 Отработка приемов задержания.  
 Выполнение упражнений-рывков.  
 Выполнение рывков руками на месте.  
 Выполнение упражнений кулаком, кистью, локтем, плечом.  
 Отработка упражнений руками в движении.  
 Применение прямого толчкового удара.  
 Отработка рывков ногами.  
 Выполнение рывков ногами в движении.  
 Применение подножки.  
 Выполнение бросков.  
 Выполнение упражнений в замедленном темпе.  
 Отработка ударно техники с применением корпуса.  
 Применение защитных действий.  
 Применение приемов сопровождения и конвоирования.  
 Оказание первой помощи пострадавшему.  
 Проведение техник нижнего дыхания.  
 Проведение техник среднего (грудного) дыхания.  
 Выполнение упражнений по технике верхнего дыхания.

#### *8. Итоговое комплексное занятие-соревнование.*

##### **Практика 2 часа**

Проведение учебного соревнования, сдача нормативов.

#### **Планируемые результаты** (*получаемые учащимися в результате освоения программы*):

##### **Личностные:**

1. Сформируются навыки самодисциплины, самоорганизации;
2. Разовьются ответственности, силы воли, мужества, стойкости и патриотизма;
3. Разовьются самокритичное отношения к себе.

##### **Метапредметные:**

1. Научаться определять цель деятельности, выявлять последовательность действий, а так же способность к коммуникации и работе в коллективе;
2. Разовьются умения и навыки в области рукопашного боя, способности по самосохранению и самозащите в ходе освоения программы;
3. Содействие гармоничному, духовному и физическому развитию и укреплению здоровья в ходе общей и специальной физической подготовки;
4. Будет формироваться эмоциональная устойчивость к сложным жизненным ситуациям через применение полученных навыков рукопашного боя;
5. Разовьются глазомер, скорость реакции, точность и координация движений посредством отработки приемов и упражнений.

##### **Предметные:**

1. Изучат развитие мирового рукопашного боя в мире и в Российской Федерации;

2. Изучат правила поведения и техники безопасности на занятиях и в ходе рукопашного боя;
3. Освоят упражнения по общей и специальной физической подготовке;
4. Овладеют техникой и приемами рукопашного боя, самозащиты.