

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Абаканская Епархия

ЧОУ «Православная гимназия Свт. Иннокентия Московского»

Рассмотрено
на заседании Педагогического совета
протокол от 25.08.2025 г. № 1

Утверждено
приказом ЧОУ «Православная гимназия
Свт. Иннокентия Московского»
от 25.08.25 № 21-ОД

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Рукопашный бой

г. Абакан, 2025

Пояснительная записка

Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье - один из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленный в Законе РФ «Об образовании».

Гражданственность - фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь. На базе этого социально значимого качества для каждого из нас и общества в целом в сердцах наших детей зреет патриотическое чувство сопричастности судьбам Отечества как наивысший результат их социализации. В этом смысле воспитание патриотов - самая высокая задача любой образовательной системы, не теряющая актуальности на протяжении всей истории человечества и особенно актуализирующаяся в периоды испытаний.

Сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания обострены до предела: экономический кризис, дестабилизация и расслоение общества привели к смене мироощущений и ценностных ориентации детей и юношества; усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения: подростки по данным социологических опросов неохотно принимают участие в общественной жизни (70%), не интересуются ею (75%), стремятся уклониться от службы в Российской армии (87%), не желают трудиться в государственном секторе (80%), хотят эмигрировать из страны (46%) и др.

Это подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность поставленной задачи и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не преходящей конъюнктуре или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом, которая:

- имеет военно-патриотическую направленность;
- отражает общий для всех регионов России содержательный компонент образования - воспитание россиянина, гражданина и патриота;
- способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, региональных традиций.

В настоящее время в системе дополнительного образования детей сложились определенные направления и формы социальной адаптации обучающихся, среди которых - подготовка подростка к выполнению обязанностей защитника Отечества.

В традиции внешкольной педагогики создавать ребенку «социальную ситуацию развития» (Л.С. Выготский) - среду общения, поле деятельности, которые невозможно ничем подменить. В связи с этим предназначение данной программы заключается в том, что она призвана содействовать подростку в его социализации, в решении проблем взаимоотношений личности и общества. Таким образом, на практике программа ориентирована на детей, подростков, молодежь и учитывает три ключевые направления деятельности:

- поддержка взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);
- поддержка и помощь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы трудоустройства и занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита);
- обеспечение условий для инициативного и поливариативного организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

Настоящая программа может заполнить нишу, образовавшуюся из-за отсутствия до недавнего времени государственной политики в области гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения, помочь обучающимся в построении системы жизненных ценностей, основанной на любви к Отечеству, уважении к его истории, языку, культуре, традициям, позитивного отношения к почетной обязанности защитника Отечества.

При составлении данной программы использованы законодательные акты, правительственные документы, ведомственные постановления по патриотическому воспитанию обучающихся, нормативные документы по развитию физической культуры и спорта в России, специальная литература по военно-учебным дисциплинам и боевой подготовке.

«Защита Отечества, - говорится в Конституции РФ, - есть священный долг и обязанность каждого гражданина России». Патриотическое воспитание способствует в первую очередь формированию у молодежи патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

В Национальной доктрине развития образования в РФ в качестве приоритетной выдвинута задача воспитания гражданина: «Система образования призвана обеспечить ... воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободы личности и обладающих высокой нравственностью...».

В основных направлениях воспитательной работы должны использоваться воспитательный потенциал образовательных программ и включение обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- физической культуры, готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни.

Все вышеизложенное и определяет концепцию данной программы, основные положения которой включают:

- духовно-нравственное становление - осознание высших ценностей, идеалов и ориентиров; развитие общей культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству; усвоение профессионально-этических норм поведения; качеств воинской чести, ответственности и коллективизма;
- патриотическое воспитание - активная гражданская позиция, потребность в достойном служении Отечеству в условиях военной или иной, связанной с ней, государственной службы;
- психологическая устойчивость - готовность к выполнению сложных и ответственных задач в нестандартных ситуациях, умение снять психологическую напряженность, стресс;

Все положения органически взаимосвязаны, объединены в процессе реализации программы общей целью и задачами.

Цель программы - социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовки их к защите Отечества.

Основными задачами программы являются:

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

2. Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных Сил РФ, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к военному искусству, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности; стремления к самоутверждению.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Средства реализации программы:

- создание особой микросоциальной развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;
- приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 7 до 16 лет (в исключительных случаях - до 20 лет, но вне списочного состава).

Набор обучающихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний на основании письменного заявления родителей.

Количество воспитанников в группах от 10 до 30 человек.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы

Формы учебных занятий:

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.

2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.
3. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
4. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.
5. Тренировочная деятельность с учащимися первого года обучения.

Прогнозируемые результаты реализации программы

1-й год обучения:

- овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания;
- освоение приемов самозащиты;
- знакомство с историей Вооруженных Сил и силовых структур России.

2-й год обучения:

- Физиологическое воздействие гигиенических и закаливающих процедур и их значение в процессе физической подготовки. Основы спортивной тренировки - физическая форма, физические кондиции, тренировочные циклы.
- Тактика спортивного единоборства - способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей соперника, разбор действий участников поединка.
- Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.
- Знакомство с традициями русского воинства.

Оценка результатов обучения.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

1 год обучения:

Тесты на ОФП:

- бег-30, 60, 100м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса.

2 год обучения:

Физические кондиции

Скорость: Бег 100 м. Сила, силовая выносливость:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола).

Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка. Приседания на одной ноге «пистолетиком» - по.

Общая выносливость: Кросс 3000 м. Ловкость, координация: Акробатические упражнения: Подъем разгибом. Стойка на руках. Выполнение приемов рукопашного боя: Бой с «тенью». Боковая подсечка.

Бросок через бедро, броски через плечо, прогибом, «мельница», подхваты, подсады, подбивы. Болевые приемы.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;

- зачет;
- собеседование;
- спарринги.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Соревнования по военно-прикладным видам спорта являются одной из форм контроля за успеваемостью обучающихся.

Кроме того, обучающиеся принимают участие в мероприятиях, проводимых образовательным учреждением: спортивном празднике, посвященном посвященных Дню защитника Отечества.

Учебное планирование.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов					
		1 год			2 год		
		всего часов	теория	практика	всего часов	теория	практика
1.	Общефизическая и специальная физическая подготовка	68	8	60	68	10	58
2	Зачетные занятия	1 раз в триместр в форме спарринга			1 раз в триместр в форме спарринга		
ИТОГО		68	8	60	68	10	58

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общефизическая и специальная физическая подготовка

Задачи раздела:

1. Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, хладнокровия и т. п.
3. Формирование навыков самообороны.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения
----------	------	---------------------------------------

		1 год	2 год
Теоретические занятия			
1	История развития единоборств Основы гигиены и закаливания	2	1
2	Методика самоподготовки. Тактика ведения боя.	4	2
3	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.	2	2
4	Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца		1
5	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции, тренировочные циклы)		2
6	Тактика спортивного единоборства.		2
Практические занятия 1 год обучения			
1	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я) - обязательны для каждого занятия.	8	
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	12	
3	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	3	
4	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	3	
5	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты.	5	
6	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.	5	
7	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу.	5	
8	Удары ногами - прямой, боковой, круговой.	4	
9	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».	3	
10	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах.	6	
11	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.	5	
12	Тактика боя, спарринги.	1	
	ИТОГО 1-й год обучения:	68 ч.	

Практические занятия 2 год обучения			
1	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я)		4

2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.		4
3	Упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Практика с тренером.		2
4	Самостраховка при падениях. Отработка приемов самостраховки.		2
5	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Тренировочный спарринг.		2
6	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Тренировочный спарринг.		4
7	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Тренировочный спарринг.		4
8	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, кроссовые, снизу. Тренировочный спарринг.		6
9	Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Тренировочный спарринг.		4
10	Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах».		2
11	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний.		3
12	Техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски),		2
13	Комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах		2
14	Тренировочный спарринг		3
15	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.		2
16	Тактика боя, спарринги.		4
17	Специальные приемы рукопашного боя: болевые и жизненно важные точки, освобождения от захватов, воздействие на суставы (рычаги, перегибания, выкручивания, узлы), обезоруживание, обездвиживание, связывание и т.п.		3
18	Способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей организма соперника, разбор действий участников поединка. Тренировочные бои.		3
19	Итоговое занятие		2
ИТОГО 2-й год обучения:			68 ч.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
 - формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.
- Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Дидактические принципы построения образовательного процесса

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.
7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ (извлечения).
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. Концепция модернизации российского образования.
5. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.
6. Программа развития воспитания в системе образования России на 2001-2003 гг. - (Минобразование РФ).
7. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей на 2002-2005 гг. (Приказ Минобразования РФ № 193 от 25.01.2002).
8. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы».
9. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе (2001-2005 годы)».
10. Письмо Минобразования РФ от 03.06.2002. № 30-51-395/16. «Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования».
11. Проект Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации. - М.: ЦРСДДОД Минобразования РФ.

Литература к разделу программы

«Общефизическая и специальная физическая подготовка»

1. Вельмякин В Н Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
2. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
3. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
4. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.
5. Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика. - М., 1993.
6. Махито Ого. Дзюдо. - Ростов н/Дону, 1996.
7. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.
8. Путин ВВ., Шестаков В Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.
9. Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках. Под общей ред. О.В. Татарина. - Рязань, 1992.
10. Селиверстов С А. Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы. -М , 1997.
11. Харитонов И.В. Рукопашный бой правоохранительных органов. -М., 1994.
12. Чумаков ЕМ. 100 уроков самбо. - М., 1994.

Литература, использованная при разработке программы

1. Березина В.А. Дополнительное образование детей в России: состояние, проблемы, перспективы развития / Материалы научно-практической конференции: Дополнительное образование детей в России: состояние и перспективы развития в XXI веке. - М.: ЦРСДОД, 2000.
2. Бочарова ВТ Социальная микросреда как фактор формирования личности школьника: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1991.
3. Буйлова Л.Н. Развитие социально-педагогических функций учреждения дополнительного образования детей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998.
4. Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования. - М.: МИРОС, 1997.
5. Воспитание на пороге XXI века: реалии и перспективы - М Центр инноваций в педагогике, 1998.

- 6 Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева -М.: ГИЦВЛАДОС, 2000
7. Железнова Л.Б. Воспитание в философской, педагогической и социальной антропологии. - Оренбург: ИПК, 2002.
8. Лебедев О.Е. Стратегия модернизации общего образования: новые педагогические возможности. Путь к ребенку: вверх по ступеням мастерства. Серия «Ребенок. Общество Семья. Творчество» - СПб - 2000. - № 8.
9. Мудрик А.В. Социализация и воспитание. - М.. Сентябрь, 1997
10. Сироткин Л.Ю. Теория и практика формирования социально-устойчивой личности учащегося: Автореферат дис д-ра пед. наук. - Казань, 1993
11. Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. В 2-х томах. / Отв. ред. Н.Ф. Яркина, В.Г Бочарова. - Москва-Тула: АСОПиР, 1993.
12. Фомина А. Б. Управление социально-педагогической деятельностью учреждения дополнительного образования детей: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1996.
13. Шкиндр В И Гуманистическая парадигма педагогики XXI века // Современные подходы к методологии и технологии воспитания: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - СПб., 1997.