

Министерство образования и науки Алтайского края

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»**

ПРИНЯТА на педагогическом совете
Протокол от 28.08.2024 № 1

УТВЕЖДЕНА:
Директор КГБОУ «АКПЛ»
С.А. Романенко
приказ №107 от 28.08.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 10-11 классы
Срок реализации: на 2024 - 2025 учебный год

Автор-составитель:
Булгаков А.В.

РАССМОТРЕНО:
на заседании кафедры воспитательной работы
протокол № 1 от 27.08.2024

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР



Е.В. Ковшова

Барнаул, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Патриотизм – это чувство безмерной любви к своему народу, гордости за него, это волнение, переживание за его успехи и горечи, за победы и поражения. Что мы вкладываем в понятие Родина, Отечество. Родина- это территория, географическое пространство, где человек родился, социальная и духовная среда, в которой он вырос, живет и воспитывается. Условно различают «большую» и «малую» Родину. Под большой Родиной подразумевают страну, где человек вырос, живет, и которая стала для него родной и близкой. Малая Родина-это место рождения и становление человека как личности.

Любовь к Отечеству, Родине сравнима лишь с любовью к своим родителям - отцу и матери. Потеря Родины означает потерю человеком личного достоинства и счастья. Российский патриотизм- явление уникальное, своеобразное. Его по праву можно назвать патриотизмом высочайшим, настолько велика, глубока и бескорытна в нем любовь к Отечеству. Россия- страна особая. В ней не прижились и, видимо, не приживутся многие западные ценности и ориентиры. Если на Западе материальные стимулы на первом плане, то в России иное представление о счастье. Россияне, конечно, не отвергают стимулы материальные. Но у нас духовно – нравственные ценности в первую очередь определяют смысл жизни.

Данная программа относится к военно-патриотической направленности и является интегрированной, так как объединяет различные области: основы рукопашного боя, спортивная стрельба, альпинистская подготовка.

Изучение начального периода военной службы призванных в армию и на флот юношей показывает, что многие из них испытывают большие трудности, сталкиваются с серьезными проблемами в новом для них качестве военнослужащих срочной службы.

Среди основных причин: слабо сформированная, а нередко и вообще негативная установка на военную службу; отсутствие четких представлений о характере воинской деятельности; низкая психологическая подготовленность к преодолению определенных трудностей, связанных с выполнением задач в специфических условиях военной службы; отсутствие элементарных навыков, необходимых для военной службы; слабое физическое развитие.

Для решения этих проблем прежде надо перестроить сознание призывника, сформировать необходимые установки на предстоящую службу, вызвать интерес и положительные отношение к ней. Следует активно вовлекать всех допризывников в деятельность, связанную с тем, с чем предстоит столкнуться в процессе армейской службы.

Важнейшей составной частью воспитательного процесса сегодня является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности обучающихся. Только на основе чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества. Истинный патриотизм предполагает формирование и длительное развитие целого комплекса позитивных качеств. Основой этого развития являются духовно- нравственный и социокультурный компоненты.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программачначальной военно-спортивной подготовки **СПВ «ВИТЯЗЬ»** (далее - Программа) направлена на формирование патриотического сознания, социальной активности, гражданской ответственности, преданного

служения своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, укрепление силы духа, стойкости характера, подготовки к жизни в экстремальных условиях и может быть реализована в организациях дополнительного образования и в общеобразовательных организациях.

1.1. Актуальность Программы.

В системе мер по развитию научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы», предусмотрена разработка комплекса учебных специальных программ и методик в области патриотического воспитания, что подтверждает актуальность создания данной Программы.

Программа ориентирована:

- на развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей;
- на формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу, высокой ответственности и дисциплинированности;
- на утверждение в сознании обучающихся гражданских, патриотических, правовых и общечеловеческих ценностей, взглядов и убеждений, уважения к традиционным российским нормам морали и нравственности, к культурному и историческому прошлому России;
- на воспитание гражданина, патриота, семьянина через изучение военного искусства, истории Отечества;
- на создание условий для духовно-нравственного воспитания, интеллектуального и физического развития учащихся;

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы - совершенствование гражданского и патриотического воспитания подростков и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах, создание условий способствующих формированию у подрастающего поколения общечеловеческих ценностных ориентаций, готовности к выполнению воинской обязанности, гордости за свою Родину.

Задачи:

Образовательные:

- формирование универсальных учебных действий по предметам и обобщенных способов организации и регуляции любой деятельности учащегося;
- изучение базовых основ военного дела;
- развитие умений и навыков в области спортивного горного туризма;
- обучение технике преодоления естественных препятствий, получение знаний о классификации снаряжения, методике его применения;

Развивающие:

- улучшение глазомера, точности и координации движений, выносливости, трудолюбия;

- развитие способностей анализа, контроля и самоконтроля;
- развитие навыков рационального мышления и умения самостоятельно, оперативно принимать решения в нестандартных ситуациях, анализировать свои действия;
- повышение уровня физической подготовленности, оздоровление организма.

Воспитательные:

- привитие чувства уважения к товарищу, взаимовыручки и помощи окружающим;
- формирование желания искусно владеть навыками выживания и умением их применять;
- создание условий для формирования гражданского менталитета, духовно-нравственных ценностей у учащихся;
- воспитание лучших черт характера будущего защитника Отечества: решительности, смелости, ответственности, аккуратности, организованности, бдительности, стойкости в преодолении трудностей, самообладания, внимания, способности ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, чувства долга;
- общее физическое развитие, совершенствование силы, выносливости, реакции, координации движений;
- воспитание самокритичного отношения к себе;
- формирование навыков самодисциплины, самоорганизации, воспитание силы воли, мужества, патриотизма.

Для реализации поставленных задач осуществляется:

- теоретическая, практическая и физическая подготовка обучающихся;
- нравственно-патриотическое воспитание;
- сотрудничество «педагог - воспитанник - родители».

Основные направления деятельности:

- физическая подготовка (развитие выносливости и физической силы через освоение силовых, легкоатлетических, гимнастических и других упражнений для прохождения марш- бросков, полосы препятствий и т.д.);
- рукопашный бой (владение приёмами самозащиты);
- огневая подготовка (знания различных видов оружия и боеприпасов, приёмов владения стрельбы из разных типов оружия и т.д.);
- альпинистская подготовка;

Все эти направления деятельности (разделы) объединены в крупные блоки, взаимосвязанные между собой и работающие в комплексе. Обучение по данной программе связано с обращением и использованием учебного, спортивного оружия, боеприпасов, средств имитации, снаряжения, а также использованием приемов самозащиты с оружием и без него. Всё это придает особую значимость вопросам соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий. Занятия с использованием учебно-материальной базы обычно проводятся в специально оборудованных местах (спортзале, тире, и т.д.).

1.3. Формы и режим занятий

Занятия в объединении проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. В зависимости от темы выбирается место проведения. Форма организации занятий может варьироваться педагогом и выбирается с учетом возрастных особенностей детей и уровня знаний по той или иной теме, полученного в основной системе образования. Педагог осуществляет занятия с группами, сформированными по заявкам образовательных учреждений.

Результат интеграции общего и дополнительного образования способен обеспечить:

- необходимый уровень знаний, умений, навыков воспитанников и развитие их эмоционально-образного мышления, формирование духовно-нравственных качеств;
- целостность всей образовательной системы и в то же время ее многообразность;
- решение общих и индивидуальных проблем как педагогов, так и учащихся;
- активное использование инновационных педагогических идей, образовательных моделей и технологий;

Основными формами деятельности являются:

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные (физические упражнения, лазанье, подвижные игры, спарринговая практика и т.д.);
- соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты, показательные выступления);

1. Теоретическая подготовка.

Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

2. Общая физическая подготовка.

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

3. Техническая подготовка.

Осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (метод упражнения)

Основные методы обучения:

Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод;
- расчленено - конструктивный метод;

- метод сопряжённого воздействия;

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);

- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Общепедагогические методы

Наглядные методы показ двигательного действия; демонстрации наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

Словесные методы : (объяснение, беседа, постановка задачи, разборы, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.)

Исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);

Здоровьесберегающие - ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

Условиями реализации программы:

Программа имеет ознакомительный уровень, предназначена для обучающихся с 15 лет и рассчитана на 2 год обучения.

В зависимости от расписания занятий в образовательном учреждении и занятости обучающихся объединения в основном учебном процессе режим занятий может быть изменён. Форма проведения занятий - групповая. Обучаться по данной программе могут дети без предварительной подготовки.

1.4. Характеристика коллектива

В составе объединения 22 человек. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

1.5. Методы и технологии, используемые при реализации программы

В ходе реализации программы используются следующие методы:

объяснительно-иллюстративный метод; репродуктивный метод; метод проблемного изложения; частично-поисковый, или эвристический, метод; исследовательский метод, последовательно предполагающие повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

1.6. Принципы, на основе которых строится реализация образовательной

программы

- принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;
- принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов объединения;
- принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;
- принцип сознательности и активности учащихся в обучении - один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить обучающихся осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.
- принцип диагностической направленности (процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий).

1.7. Прогнозируемые результаты.

Пройдя весь курс программы обучающиеся должны обладать базовыми навыками по трем разделам: рукопашный бой, спортивная стрельба, альпинистская подготовка.

Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года – 34 недели

Начало занятий:

Для групп 1 года обучения :

Окончание занятий:

2. Объем учебных часов дополнительной общеразвивающей программы

Наименование дополнительной общеразвивающей (общеразвивающей) программы/направленность	1 год обучения		
ВСК « АКПЛ »	Количество учебных часов		
	105	-	-
	Количество часов в неделю		

	3	-	-
Режим занятий по годам обучения			
		-	-

Модули программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы рукопашного боя	48
2	Основы спортивной стрельбы	38
3	Альпинистская подготовка	19
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование занятий (10 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов:			Форма организации занятия	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Основы рукопашного боя	48	1	47	Групповая	
1.1	Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости	1	1	-	Групповая	
1.2	Повторение позиций (стоек) , техника передвижений	1	-	1	Групповая	Практическая работа
1.3	Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.	1	-	1	Групповая	Практическая работа
1.4	Изучение падений наспину, Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину Кувырок вперед Кувырок назад	1	-	1	Групповая	Практическая работа
	Передвижения обычными шагами, подшагиванием	1	-	1	Групповое	Практическая работа
	Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней	1	-	1	Групповое	Практическая работа
	Нанесение прямых ударов рукой	2	-	2	Групп	Практическая

	из различных стоек.				повое	работа
	Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой .	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Развитие гибкости, приемы страховки и само страховки.	1	-	1	Групповое	Практическая работа
	Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Изучение блокирования удара (лоу-кик)	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Боковые удары руками	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Защита от боковых ударов руками.	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Прямой удар ногой в живот	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Защита от прямого удара ногой в живот	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Отработка ударов руками в парах	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Отработка ударов ногами в парах по макиварам	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Отработка ударов руками снизу	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Защита от ударов руками снизу	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Комбинирование прямых и боковых ударов	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Совершенствование ударов и блоков.	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Отработка ударов ногой в голову	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Защита от ударов ногой в голову	2	-	2	Групповое	Практическая работа
	Тренировочные спарринги.	6	-	6	Групповое	Практическая работа
2	Основы спортивной стрельбы	38	1	37		
2.1	ТБ при обращении с оружием	1	1	-	Групповая	
2.2	Хват оружия	3	-	3	Групповая	Практическая работа
2.3	Стрелковая стойка	3	-	3	Групповая	Практическая работа
2.4	Вкладка оружия и выведения на цель	3	-	3	Групповая	Практическая работа
	Взаимодействие с органами управления оружия	3		3	Групповая	Практическая работа

2.5	Обработка спуска при выстреле	3	-	3	Групповая	Практическая работа
2.6	Передвижение с оружием	3	-	3	Групповая	Практическая работа
	Особенности статической стрельбы	3	-	3	Групповая	Практическая работа
	Быстрая стрельба на месте	3	-	3	Групповая	Практическая работа
	Быстрая стрельба в движении	3	-	3	Групповая	Практическая работа
	Стрельба из различных положений	3	-	3	Групповая	Практическая работа
	Огневые тренировки и стрельбы	6	-	6	Групповая	Практическая работа
3	Альпинистская подготовка	19	1	18		Практическая работа
3.1	Меры безопасности и основы страховки при проведении учебных занятий (выпускающий, страхующий).	1	1	-	Групповая	Проверка знаний
3.2	Альпинистское снаряжение, используемое для выполнения специальных задач военнослужащими специальных подразделений.	6	-	6	Групповая	Практическая работа
3.3	Вязка основных узлов, используемых при выполнении боевых задач.	6	-	6	Групповая	Практическая работа
3.4	Спуск с использованием альпинистского снаряжения с 2 и 3 этажей зданий.	6	-	6	Групповая	Практическая работа
	Итого:	105	3	102		

Список литературы для педагога

Аверин, А.И. и др. Начальная военная подготовка А.И.Аверин, И.Ф. Выдрин, Н.К.Ендовицкий.- М.: просвещение,1987.-256 с.

Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе И.А.Агапова. — М.: Айрис-пресс, 2002. — 150 с.

Вырщиков, А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект А.Н.Вырщиков. — Волгоград, 2001.- 200 с.

Глыжко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования Л.И.Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. — 2002. — С.11-12.

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы» – М., 2005.

Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований А.А.Зеленин,С.И.Мешкова, А.В.Мешков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.-163с.

Иванова, И. Больше, чем игра...: «Зарница»: вчера, сегодня, завтра И. Иванова // Военные знания. — 2003. — №2. — С.32-33.

Кульков, Ю.В. Военно-патриотический клуб «Патриот» Ю.В.Кульков// Физическая культура в школе. — 2003. — №1. — С.52-54.

Лысогор, Н.А. и др. Питание в туристском походе Н.А.Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.

Мазыкина, Н.В. Инновационные подходы в патриотическом воспитании и гражданском становлении личности Н.В.Мазыкина // Внешкольник . -2002. — №5. — С.5-8.

Рожков, С. Воспитываем патриотов: Патриотическое воспитание в школе С.Рожков // Педагогический вестник. — 2003. — №12.- С.7

Салихова, Р. Воспитание гражданина Р.Салихова, Г.Ахметжанова // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. – 2003 . — №1. — С.2-8.

Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности Г.Федоровская // Воспитание школьников. — 2002. — №10. — С.25-29.

Список литературы для обучающихся

Штюрмер, Ю.А.Карманный справочник туриста Ю.А.Штюрмер.-М.:профиздат,1982.-224с.

Бонингтон, К. В поисках приключений К.Бонингтон. – М.: Прогресс, 1987.- 400 с.

Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды В.Г.Волович. – М.: Мысль, 1990. – 205 с.

Гражданственность, патриотизм, культура межнационального общения — российский путь развития- Воспитание школьников.-2002.-№7.-С.8-10.

Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А.Коструб. – М.:Профиздат, 1986. – 180 с.

Крайнева, И.Н. Узлы И.Н.Крайнева. – СПб.: Кристалл,1997. -237 с.

Первая помощь под общей редакцией Ф.Е.Вартаняна.- М.: Российское общество Красного Креста, 1997.- 215 с.

Рощин, А.Н. Ориентирование на местности А.Н.Рощин. – Высшая школа, 1982. – 98 с.

Сафонов, В.И. 10 писем Робинзону В.И.Сафонов.- М.: Физкультура и спорт,1983. – 78 с.

Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые Ю.А.Штюрмер. — М.: Физкультура и спорт, 1983. – 87 с.

Энциклопедия туриста под ред. Е.И.Тамма. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1983. – 605 с.