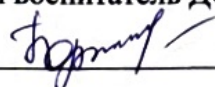


Согласовано
Старший воспитатель ДОЛ «им. Ю Гагарина»


В.А.Бортник
« _____ » _____ 2026 г.

Утверждаю
Директор ДОЛ «им. Ю Гагарина»
Н.Н.Гардамшина

« _____ » _____ 2026 г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

лето 2026 года

Возраст обучающихся 6 - 16 лет,
Продолжительность обучения – 32 часа

Автор-составитель:
Назаренко С.А.

Уфа 2026

*«Истоки творческих способностей
и дарований детей на кончиках их пальцев.
От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки,
которые питают источник творческой мысли.
Другими словами: чем больше мастерства
в детской ладошке, тем умнее ребенок».*
Сухомлинский В.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето – пора отдыха детей в летних лагерях. Лето – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей. В условиях летнего оздоровительного лагеря отдых детей уникален с точки зрения организации самостоятельной жизнедеятельности личности в свободное время. Именно здесь ребенок заполняет свое свободное время полезными делами.

Занятия рукопашным боем в лагере решают не только задачу физического развития, но и воспитания характера, дисциплины, уважения к сопернику, умения постоять за себя и товарищей. Современные методики обучения единоборствам органично сочетают в себе физическую подготовку (ОФП) с развитием волевых качеств, координации, тактического мышления и чувства ответственности.

Во внешкольной спортивной деятельности заложены большие возможности для патриотического и нравственного воспитания. Рукопашный бой – это не агрессия, а система самозащиты, основанная на уважении к законам, к старшим, к товарищам. В процессе занятий дети знакомятся с историей российского воинства, с традициями здорового образа жизни, учатся преодолевать трудности.

Программа учитывает разновозрастной состав отряда (от 6 до 16 лет), поэтому упражнения и спарринги проводятся с учётом физической

подготовки и возраста. Делается акцент на игровые формы, эстафеты, соревнования.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: организация интенсивного и познавательного досуга ребенка в летнем лагере через занятия рукопашным боем, развитие физических, волевых и нравственных качеств, формирование навыков самообороны и основ здорового образа жизни.

Задачи

Личностные:

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств (чувство красоты движения, гармонии тела).
4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей (в том числе в спортивных поединках).
5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера (тактические задачи на ковре).
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха (проигрыш в схватке).
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
7. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Образовательные (предметные):

1. Формирование уважительного отношения к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, ее современной жизни (включены рассказы о героях-воинах).
2. Осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного

поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения.

3. Получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда и спорта в жизни человека и общества.
4. Приобретение навыков самообслуживания (спортивная форма, гигиена); овладение базовыми приёмами самообороны; усвоение правил техники безопасности на занятиях единоборствами.
5. Использование приобретенных знаний и умений для творческого решения задач самозащиты, физического самосовершенствования.
6. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в тактике боя.
7. Осознание ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нем.
8. Формирование познавательного интереса и бережного отношения к своему здоровью.

ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

- **Доступности** (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям). Упражнения дозируются по сложности.
- **Наглядности** (иллюстративность, показ приёмов тренером, демонстрация видеоматериалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память» (К.Д. Ушинский).
- **Демократичности и гуманизма** (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей).
- **Научности** (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы – биомеханика, физиология).

- **«От простого к сложному»** (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении более сложных технико-тактических действий).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа предназначена для обучающихся 6–16 лет. Состав групп – разновозрастной. Норма наполняемости группы – до 20 человек. Условия приёма детей – по желанию. Система набора – по распределению по отрядам. Занятия проводятся ежедневно, 6 раз в неделю, по 1 академическому часу (40–50 минут) для каждой дружины. Всего каждая дружина посещает 16 занятий за смену.

Формы работы:

- Индивидуальная (отработка ударов, защит, передвижений на месте).
- Парная (работа в парах с партнёром).
- Групповая (эстафеты, игровые единоборства, построения).

МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материалы:

Для занятий необходимо иметь:

- Коврики гимнастические (или маты для единоборств).
- Скакалки (для разминки).
- Секундомер, свисток.
- Перчатки для рукопашного боя (по возможности, общие для группы).
- Аптечка первой помощи (бинты, пластырь, йод, холод).
- Медицинские маски (для имитации ударов, чтобы не травмировать лицо).
- Спортивная форма: футболка, шорты или штаны, чешки или борцовки (обязательно чистая обувь).

Помещение – спортивный зал или открытая ровная площадка в тени, хорошо проветриваемая, температура +18...+22°С. Обязательно наличие воды для питья (кулер). Столы и стулья не требуются – только маты, разметка.

ПЛАН-СЕТКА ПРОГРАММЫ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

№ п/п	Наименование раздела и темы	Младшая дружина (часы)	Старшая дружина (часы)
1	Занятие-знакомство. Техника безопасности. Правила поведения в зале.	1	1
2	Общефизическая подготовка (ОФП): разминка, бег, прыжки, отжимания, приседания.	1	1
3	Стойки и передвижения в рукопашном бою. Фронтальная, правосторонняя стойка.	1	1
4	Основы самостраховки. Кувырки вперёд и назад, падения на бок и на спину.	1	1
5	Удары руками на месте. Прямой удар (джеб, кросс). Работа на лапах.	1	1
6	Удары ногами. Боковой удар (лоу-кик), подсека. Растяжка.	1	1
7	Защитные действия: блоки предплечьем, уклоны, нырки.	1	1
8	Связки ударов и защит. 2 удара + защита (работа в парах).	1	1
9	Условные учебные спарринги в парах (без силы, только касания).	1	1
10	Освобождение от захватов: захват руки, захват одежды на груди.	1	1
11	Основы борьбы в партере. Удержание сбоку, перевороты, уход «мостиком».	1	1
12	Тактика ведения боя с одним и несколькими противниками (ролевая игра).	1	1
13	Игровые единоборства: «Вытолкни из круга», «Петушиные бои».	1	1
14	Спортивно-боевая эстафета (бег, прыжки, отжимания, перенос партнёра).	1	1
15	Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП (отжимания, пресс, скакалка).	1	1
16	Показательные выступления. Открытие выставки рисунков. Вручение дипломов.	1	1
ИТОГО		16	16

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- В работе используются разнообразные формы проведения занятий:

- **Занятие-демонстрация** – рассказ или беседа с показом видеопримеров (бои в защите, исторические кадры).

- **Занятие-показ** – объяснение правил и показ приёма тренером или подготовленным помощником. Методом сравнения ребенок обнаруживает свои ошибки.

- **Групповая и индивидуально-групповая** – в зависимости от способностей педагог уделяет внимание отстающим.

- **Методы обучения:**

- Метод дифференцированного обучения (один материал – разная сложность для младших и старших).

- Метод индивидуального обучения (составление творческого плана для сильных учеников: дополнительные связки).

- Репродуктивный метод (повторение за образцом).

- Словесные методы (рассказ, беседа, командные слова).

- Наглядные (иллюстрация, демонстрация тренером).

- Практический (отработка по заданиям).

Знания и умения детей, приобретенные в процессе ручного творчества.

В процессе творчества, манипулируя материалами, ребенок знакомится с их свойствами. Знания и умения полученные в процессе работы, связанные с изучением материалов:

- Знание названий основных стоек, видов ударов (прямой, боковой), простейших защит.

- Понимание правил безопасности на занятиях.

- Умение выполнять кувырки вперед и назад, падать на бок.

- Умение наносить условные удары по лапам с правильной биомеханикой.

- Способность освобождаться от простых захватов.
- Развитие координации, ловкости, силы.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Расширение видов физической активности для удовлетворения интересов детей.
- Развитие индивидуальных способностей, волевых качеств, чувства коллективизма.
- Воспитание уважительного отношения к спорту и здоровому образу жизни.
- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости в лагере.
- Повышение самооценки и уверенности в своих силах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашкиназер С.М., «Рукопашный бой для начинающих». – М.: Терра-Спорт, 2015.
2. Кадочников А.А., «Система выживания. Рукопашный бой». – М.: АСТ, 2018.
3. Дубровский В.И., «Лечебная физкультура и врачебный контроль». – М.: Медицина, 2016.
4. Петров П.В., «Спортивно-боевые единоборства в лагере». – Журнал «Физическая культура в школе», №3, 2020.