

**Краткая аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

**Возраст учащихся:** 6-12 лет

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – стартовый.

**Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;

- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;

- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством обучения таким видом спорта как рукопашный бой.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучить учащихся основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;

- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- предоставить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;

- приобщить учащихся к такому виду спорта как рукопашный бой;

*Развивающие:*

- развить физические качества и общую физическую подготовку;

- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- развить нравственные качества, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

### *Воспитательные:*

- воспитать положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- воспитать сознательную дисциплину, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные:***

- обученность основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;
- обученность основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- получение знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщение учащихся к такому виду спорта как рукопашный бой.

#### ***Личностные:***

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие нравственных качеств, умения соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

#### ***Метапредметные:***

- формирование положительных качеств личности, негативного отношения к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- воспитание сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- формирование навыков здорового образа жизни, воспитания культуры поведения.
- воспитание чувства патриотизма, формирование у подрастающего поколения любви к Родине.

#### **В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия о:**

- воздействия рукопашного боя на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах рукопашного боя;
- терминологии борьбы, жестов судьи;
- техники изученных приемов и тактику, индивидуальных действий;
- технически правильного осуществления двигательных действий в рукопашном бою, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применении в борьбе изученных тактических действий и приемов;
- соблюдении правил борьбы;
- осуществлении соревновательной деятельности.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Объем недельной нагрузки – 6 ч.

Объем часов за год – 276 ч., 46 недель.