

Государственное казенное учреждение Владимирской области для детей – сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей
«Ляховский детский дом»

Утверждаю
Директор ГКУ ВО «Ляховский детский дом»
Е.К. Галкина.
« 03 » _____ 2024 г.



Дополнительная программа спортивно-патриотической направленности
«Юные Русичи»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Овсянкин Сергей Анатольевич

Владимирская область, с. Ляхи, 2024 г.

**Аннотация к программе по дополнительной деятельности
« Юные Русичи»**

Статус программы: Данная программа основана на сложившейся системе по физическому развитию и патриотическому воспитанию детей через состязательную культуру: народные игрища, ратоборские единоборства наших предков, исконные славянские и русские боевые традиции.

Программа направлена на формирование у воспитанников нравственных, морально – психологических и физических качеств. Прививается уважение и любовь к истории нашей Родины через полузабытые древнерусские истины.

Направленность: спортивно - патриотическая

Цель программы: Создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности. Формирование навыков здорового образа жизни.

Контингент обучающихся: 10-18 лет

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю по 3 часа.

Форма проведения: количество обучающихся в группе 7 – 15 человек, набор в группу – свободный, форма занятий – групповые и индивидуальные,

Краткое содержание:

Программа реализуется по следующим направлениям:

- ✓ обучение современному мечевому бою, артистическому и историческому фехтованию;
- ✓ гиревое жонглирование;
- ✓ русский рукопашный бой и славянское многоборье;
- ✓ обучение навыкам игры в настольный теннис.

Ожидаемый результат:

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

- ✓ Формирование устойчивого интереса у подростков к национальной культуре, истории и здоровому образу жизни.
- ✓ Освоение техники выполнения гиревого жонглирования.
- ✓ Владение навыками рукопашного боя и исторического фехтования.
- ✓ Овладение основными приемами игры в настольный теннис.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тема патриотизма, патриотического воспитания приобрела в наши дни особое значение. Повышенный интерес любителей к прошлому явился стимулом к появлению в нашем регионе много различных спортивно – патриотических и военно -исторических клубов. Их деятельность, наряду с другими аспектами реализует и образовательную функцию. Можно сказать, что они работают под лозунгом «Развлекая – просвещай». Известно, что знания лучше усваиваются тогда, когда они подаются ненавязчиво, в увлекательной, игровой форме. И эти знания, появляясь внутри клуба, не только усваиваются его членами, но и идут в массы на различных показательных выступлениях.

В настоящее время в нашей стране возрождается система спортивно-патриотического воспитания детей и подростков. При обучении формируется система отношений к:

- истории страны: историческому прошлому, героическому прошлому и настоящему, истории и традициям русской армии;
- национальной культуре: обычаям и традициям.

Программа дополнительной деятельности «Юные Русичи» является частью государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

Программа помогает воспитанникам выработать у себя быстроту, ловкость, выносливость, находчивость, настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность. Говоря о дополнительной деятельности «Юные Русичи» стоит отметить, что это направление побуждает занимающихся не только интересоваться историей, но и совершенствовать свою физическую форму. Во многом это способствует подготовке юношей к службе в рядах Вооруженных сил.

Актуальность создания данной программы

В наше время в жизни подростков не хватает физической двигательной активности, здоровых привычек, положительных эмоций. Отсутствие увлечений, самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, к ухудшению эмоционального, психического и физического здоровья. Данная программа обусловлена ростом интереса среди детей и молодёжи к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям. Занятия проводятся в форме состязаний, игр, забав, экскурсий, спортивных праздников, что дает возможность воспитанникам проявить себя в разных видах деятельности.

Цель:

Создание условий, способствующих патристическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности. Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Расширение кругозора в направлении средневековой культуры, быта и оружия, актуализация знаний о фехтовании как об искусстве жизни и всестороннего развития человека; получение учащимися знаний, умений и навыков фехтования.
2. Обучение учащихся технике выполнения упражнений гиревого жонглирования на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах. Развить силовые и основные физические качества.
3. Изучение основных элементов техники и тактики русского рукопашного боя.
4. Научить приемам игры в настольный теннис.
5. Через возрождение древнерусских боевых искусств отреставрировать красоту и дух славянской православной души.
6. Восстановить историческую память русского народа.
7. Помочь детям приобрести защитные навыки бойцовского мастерства.
8. Способствовать развитию уверенности и готовности защищать свою Родину, себя и своих близких.

Программа реализуется по следующим направлениям:

1. обучение современному мечевому бою, артистическому и историческому фехтованию;
2. гиревое жонглирование;
3. русский рукопашный бой и славянское многоборье;
4. обучение навыкам игры в настольный теннис.

1.1. Современный мечевой бой вид спортивного единоборства, представляющий собой поединок или групповой бой спортсменов, с применением безопасных имитаторов средневекового клинкового оружия -, изготовленных из мягких полимерных материалов. СМБ призван формировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, способствовать физическому совершенствованию учащихся.

Особенность современного мечевого боя, как вида единоборств, в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремленности и умению

состязаться по правилам, не поощряя агрессивность. Занятия современным мечевым боем позитивно воздействуют на формирование таких личностных качеств учащихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой. СМБ обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения учащихся.

1.2. Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. Как разновидность тяжёлой атлетики появился в России в конце X века.

Взросший в последние годы интерес к национальным видам спорта коснулся и гиревого спорта. Стремительный рост его популярности приводит к появлению всё новых и новых поклонников. Интерес к этому виду спорта испытывают не только спортсмены, но и просто люди, занимающиеся физической культурой, ввиду его общечеловечности.

Гиревой спорт на данный момент является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма.

Доступность, зрелищность, неприязнательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Отличительная особенность: при разработке занятий был использован собственный опыт, опыт обучения и тренировки спортсменов-гиревиков, ведущих тренеров России, результаты проводимых исследований в области гиревого спорта, практические рекомендации и различные литературные данные по вопросам истории физической культуры, гиревого спорта, физиологии и анатомии, спортивной медицины, гигиены. Большое внимание уделено *силовому жонглированию*.

1.3. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по направлению русский рукопашный бой и славянское многоборье заключается в том, что систематические тренировки не только укрепляют здоровье, повышают общую работоспособность, но и воспитывают ряд очень важных качеств: выдержку, самостоятельность, упорство, инициативность и другие. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный тонус, появляется бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе. С древних времен считалось, что в здоровом теле – здоровый дух. Поэтому у спортсменов очень редко встречаются депрессии.

Боевые искусства – путь всестороннего и гармоничного развития личности. Прежде всего, они формируют волевые качества – это тот внутренний стержень, который, в свою очередь, способствует развитию духа и

жизненной стойкости. Начиная заниматься боевыми искусствами, подростки должны преодолевать внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Здесь важнее не победа над соперником, а победу над собой. Благодаря этому развивается выдержка, настойчивость, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность. Это умение направить свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива очень важно в спорте.

Срок реализации программы:

1 год, в состав группы входят обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, количество обучающихся в группе 7 – 15 человек, набор в группу – свободный, форма занятий – групповые и индивидуальные, продолжительность занятий в неделю 2 занятия по 3 часа.

Учебно – тематический план «Юные Русичи»

№	Темы	Часы
1	Правила и инструктаж по технике безопасности	1
	Спортивный меч. Засечные удары	2
2	Историческое фехтование. Копьё защиты	3
3	Гиревое жонглирование. Махи. Перекидка	3
4	Гиревое жонглирование. Передние обороты от себя	3
5	Историческое фехтование. Защита копьем и мечом	3
6	Осенины	3
7	Гиревое жонглирование. Передние обороты на себя	3
8	Спортивный меч. Защитные действия. Засечные удары	3
9	Гиревое жонглирование. Боковые обороты на себя	3
10	Гиревое жонглирование. Боковые обороты под ногой	3
11	Спортивный меч. Отножной удар. Защита	3
12	Спортивный меч. Подплужный удар. Защита	3
13	Гиревое жонглирование. Боковые обороты на себя и под ногой	3
14	Акробатические элементы. Колесо. Прыжки	3
15	Акробатические элементы. Кувырки. Кульбиты.	3
16	Историческое фехтование. Спортивный меч	3
17	Разучивание боевого комплекса с автоматом	3
18	Боевой комплекс рукопашного боя с автоматом	3
19	Выступление. День народного единства.	3
20	Настольный теннис. Откидка слева	3
21	Настольный теннис. Поддача слева	3
22	Настольный теннис. Игра	3
23	Акробатика	3
24	Гиревое жонглирование. Перекидка в парах	3
25	Настольный теннис. Игра откидкой справа	3
26	Настольный теннис. Поддача откидкой. Игра справа	3

27	Гиревое жонглирование. Передние обороты на себя	3
28	Настольный теннис. Игра откидкой слева на право	3
29	Гиревое жонглирование. Боковые оборот на себя	3
30	Настольный теннис. Игра откидкой слева на право	3
31	Гиревое жонглирование. Боковые обороты на себя в повороте	3
32	Настольный теннис. Игра подставкой, отработка подачи	3
33	Настольный теннис. Игра откидкой и накатом слева	3
34	Настольный теннис. Отработка подач накатом слева.	3
35	Спортивный меч. Работа в парах	3
36	Настольный теннис. Короткий накат справа	3
37	Гиревое жонглирование. Большие обороты над головой	3
38	Спортивный меч. Защитные действия	3
39	Настольный теннис. Отработка подачи справа	3
40	Гиревое жонглирование. Перекидка в парах	3
41	Спортивный меч. Засечные удары	3
42	Настольный теннис. Накаты справа на лево.	3
43	Спортивный меч. Защитные действия	3
44	Настольный теннис. Подрезка после наката	3
45	Гиревое жонглирование. Перекидка за спиной	3
46	Спортивный меч. Работы по векторам	3
47	Настольный теннис. Комбинированная игра	3
48	Спортивный меч. Засечные удары	3
49	Гиревое жонглирование. Перекидка в парах	3
50	Настольный теннис. Срезка против наката	3
51	Спортивный меч. Подплужные удары	3
52	Спортивный меч. Защита щитом и мечом	3
53	Гиревое жонглирование. Боковые обороты на себя в повороте	3
54	Спортивный меч. Тренировочные бои	3
55	Спортивный меч. Атакующие и защитные действия	3
56	Настольный теннис. Отработка подач, подрезка слева	3
57	Гиревое жонглирование. Отработка упражнения «Тарелочка»	3
58	Историческое фехтование. Сабля. Шпага.	3
59	Историческое фехтование. Копье-защитные действия	3
60	Настольный теннис. Отработка подач «подкрутка»	3
61	Гиревое жонглирование. Перекидка через голову	3
62	Подготовка к фестивалю «Музы и дети»	6
63	Историческое фехтование. Шпага, сабля	3
64	Историческое фехтование. Кручение копья	3
65	Настольный теннис. Накат против подрезки	3
66	Гиревое жонглирование. Перекидка в четверки	3

67	Историческое фехтование. Щитовой бой	3
68	Участие в праздничной программе ко Дню Победы	3
69	Настольный теннис. Накаты слева против подрезки	3
70	Спортивный меч. Бои стенка на стенку	3
71	Настольный теннис. Мини турнир	3
72	Спортивный меч. Тренировочные бои	3
73	Настольный теннис. Групповой мини турнир.	3

Организация деятельности программы.

Деятельность кружка осуществляется на базе Музея деревянного зодчества древнерусского ратоборства и воинской культуры «Богатырская застава» г. Меленки.

Основные формы работы:

- экскурсии;
 - соревнования;
 - игры и забавы;
 - эстафеты.
- Участие в районных, областных, всероссийских мероприятиях.

Методы обучения:

Метод упражнений (многократное повторение упражнений).
Метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков).
Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Методическое обеспечение программы:

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

Для реализации данной программы требуются:

- ✓ теннисные столы,
- ✓ теннисные ракетки и мячи,
- ✓ спортивные маты,
- ✓ мягкие доспехи для занятий по СМБ,
- ✓ мягкое тренировочное оружие,
- ✓ гири.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

- ✓ Формирование устойчивого интереса у подростков к национальной культуре, истории и здоровому образу жизни.
- ✓ Освоение техники выполнения гиревого жонглирования.
- ✓ Владение навыками рукопашного боя и исторического фехтования.
- ✓ Овладение основными приемами игры в настольный теннис.

Список литературы:

1. «Занимайтесь гиревым спортом» Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. Москва «Советский спорт», 1991 г.
2. «Методическое пособие начальная подготовка в настольном теннисе» В.В. Команов, Г.В. Барсукова. Москва, 2017 г.
3. «Настольный теннис обучение за 5 шагов» В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова
4. «Русский рукопашный бой. Буза» Г.И. Базлов. Москва, 2006 г.-80с.
5. «Единый язык фехтования. Введение в фехтование» А. Зелендинов, Р. Сенчуков. Москва, 2005 – 204 с.