



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 20 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
*приказом МАУДО «МУК»
от 1 сентября 2021 г. №221*

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

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования

Михайлова С.Н., методист

г. Кириши

2021

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» составлена с учетом требований нормативных актов и методических документов:

-Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

-Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844);

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

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

-Региональный проект «Успех каждого ребёнка» (Ленинградская область), утверждённый организационным штабом по проектному управлению в Ленинградской области (протокол от 11 декабря 2018 года № 10);

–Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Межшкольный учебный комбинат»;

–локальных нормативных актов МАУДО «МУК»;

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой». Составитель Бобков А.И. – Кириши, 2018 г.

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой». Составитель Бобков А.И. – Кириши, 2019 г.

На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой». Составитель Бобков А.И. – Кириши, 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Данная программа обусловлена социальным заказом государства и общества и направлена на подготовку к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии и содействие формированию всесторонне развитой личности. На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Программа является разноуровневой, что предоставляет детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников.

Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма обучающихся. Программа направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры, собственного здоровья, на обучение основам самозащиты и основам рукопашного боя.

Новизна программы. Обучение в Центре «Авангард» проводится в условиях, максимально приближенных к армейским.

Погружение в армейскую среду осуществляется через организацию практико-ориентированного образовательного процесса; сотрудничество Центра «Авангард» с различными учреждениями и структурами военного профиля, общественными организациями. На занятиях применяются специфические формы, такие как: тактико-специальное занятие; спарринг-занятие (бои, схватки).

Педагогическая целесообразность. Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

Отличительные особенности данной образовательной программы от предыдущей.

В учебном году обучающиеся могут осваивать учебный материал по двум уровням: базовому (основной), продвинутому (мастерство), в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей, от личностных качеств (терпения, целеустремленности, др.),

от результатов его участия в мероприятиях и соревнованиях. Уровень определяется педагогом по итогам диагностики (входной, промежуточной, итоговой), на основании результатов участия обучающегося в мероприятиях, соревнованиях также в общественно-полезной жизни Центра «Авангард». Каждый уровень рассматривается как отдельная ступенька «от простого к сложному», к дальнейшему развитию, физическому росту обучающегося – от интереса к предмету–к мастерству. Нахождение обучающегося на том или ином уровне, переход его от одного уровня к другому фиксируется педагогом в мониторинговых картах.

№ п/п	Изменение	Обоснование
1	Примерные задания для проведения промежуточной аттестации представлены в многоуровневом варианте (базовом и повышенном).	Применение технологии личностно-ориентированного обучения как способа обеспечения равноуровневости содержания дополнительных общеразвивающих программ.
2	Примерное задание для проведения итоговой аттестации представлены в многоуровневом варианте (базовом и повышенном).	Применение технологии личностно-ориентированного обучения как способа обеспечения равноуровневости содержания дополнительных общеразвивающих программ.

Цель программы:

-создать условия для получения первичных основ самообороны и рукопашного боя.

Задачи

Обучающие:

-обучить основам самообороны и элементам рукопашного боя;

-научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Развивающие:

-развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

-воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;

-сформировать потребность в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Базовый	формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в военно-патриотической деятельности, способствующая	устойчивая мотивация к военно-патриотическому направлению деятельности; освоение

	профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни	обучающимися базовых знаний, умений и навыков
Продвинутый	Формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности на уровне высоких показателей в военно-патриотической подготовке.	Развитие компетентности учащихся в военно-патриотической подготовке и формирование навыков на уровне практического применения; формирование устойчивой мотивации к профильному самоопределению, – участие в общегородских, региональных, всероссийских мероприятиях

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- освоение систематических знаний в области физической культуры и спорта;
- преобразование, применение и самостоятельное пополнение знаний о здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- ориентация в содержании теоретических понятий в учебно-тренировочной деятельности (в пределах программы) и использование их при выполнении заданий;
- выполнение особых действий, соответствующих специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- повышенная экстремальная устойчивость для безопасного выхода из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья.

Личностные:

- осознание мотивов образовательной деятельности, определение ее цели и задач;
- сформированная гражданская позиция (уважительное отношение к закону и правопорядку, личная ответственность, готовность что-то сделать для своей страны);
- выполнение возложенных должностных обязанностей;
- выполнение заданий по инструкции педагога;
- формирование ценности человеческой жизни (отсутствии вредных привычек, значимость здорового образа жизни, следование здоровому образу жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям).

Обучающиеся должны знать:

- основные виды средств самообороны и рукопашного боя;
- основы общефизической подготовки;

-психологические механизмы стрессоустойчивости;

-основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;

-пределы необходимой самообороны;

Обучающиеся должны уметь:

-применять современные средства самозащиты;

-выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;

-преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;

-выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);

-осуществлять страховку и само страховку.

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль в объеме 66 часов	66	8	58	Выполнение нормативов
2.	Модуль в объеме 84 часа	84	6	78	Выполнение нормативов

Учебно-тематический план

Модуль в объеме 150 часов.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2			
1.1	Правила поведения в спортзале		1		
1.2	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения.			1	
2.	Введение в образовательную программу	2	2		
2.1	История Российского боевого искусства		1		
2.2	Принципы и правила техники самообороны		1		
3.	Общая физическая подготовка	30	2	28	

3.1	Строение организма человека	2	2		
3.2	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	10		10	
3.3	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	10		10	
3.4	Упражнения на пластику и гибкость.	8		8	
4.	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	
4.1	Понятия об основных качествах человека	2	2		
4.2	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	10		10	
4.3	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	10		10	
4.4	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, <<обезьяний шаг>>	8		8	
5.	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Выполнение нормативов
6.	Ударная и защитная техника.	32	2	30	
6.1	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	2	2		
6.2	Нырки, подставки, уклоны.	10		10	

6.3	Прямые удары руками и ногами.	10		10	
6.4	Боковые удары руками и ногами.	10		10	
7.	Бросковая техника.	42	2	40	
7.1	Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	2	2		
7.2	Захваты, освобождение от захватов.	10		10	
7.3	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	10		10	
7.4	Броски вперед(плечо, бедро, передняя подножка, подхват).	10		10	
7.5	Броски назад(задняя подножка, задняя подсечка, отхват, зацеп.)	10		10	
8	Подвижные игры	8	1	7	
8.1	Перечень спортивного инвентаря.	1	1		
8.2	Игры <<шестерёнки>>, <<ведущий-ведомый>>, <<пятнашки>>.	3		3	
8.3	Регби на коленях(ковёр).	4		4	
9	Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.	2	1	1	Выполнение нормативов
Итого:		150	14	136	

Учебно-тематический план

Модуль в объеме 66 часов.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2			
1.1	Правила поведения в спортзале		1		
1.2	Правила безопасности при работе с партнером.			1	
2.	Введение в образовательную программу	2	2		
2.1	История Российского боевого искусства		1		
2.2	Принципы и правила техники самообороны		1		
3.	Общая физическая подготовка	30	2	28	
3.1	Строение организма человека	2	2		
3.2	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	10		10	
3.3	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	10		10	
3.4	Упражнения на пластику и гибкость.	8		8	
3.5	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	
4.	Понятия об основных качествах человека	2	2		
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	10		10	
	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	10		10	
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, <<обезьяний шаг>>	8		8	
	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Выполнение нормативов
	Итого	66	8	58	

Учебно-тематический план.

Модуль в объеме 84 часа.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ударная и защитная техника.	32	2	30	
1.1	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	2		2	
1.2	Нырки, подставки, уклоны.	10		10	
1.3	Прямые удары руками и ногами.	10		10	
1.4	Боковые удары руками и ногами.	10		10	
2	Бросковая техника.	42	2	40	
2.1	Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	2	2		
2.2	Захваты, освобождение от захватов.	10		10	
2.3	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	10		10	
2.4	Броски вперед(плечо, бедро, передняя подножка, подхват).	10		10	
2.5	Броски назад(задняя подножка, задняя подсечка, отхват, зацеп.)	10		10	
3	Подвижные игры	8	1	7	
3.1	Перечень спортивного инвентаря.	1	1		
3.2	Игры <<шестерёнки>>, <<ведущий-ведомый>>, <<пятнашки>>.	3		3	
3.3	Регби на коленях(ковёр).	4		4	
4	Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.	2	1	1	Выполнение нормативов
Итого:		84	6	78	

Содержание программы.

Модуль в объеме 150 часов.

Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа

Теория: Правила поведения в спортзале, обращение со спортивным инвентарем. Личная гигиена: обувь, уход за ногами и обувью во время занятий. Правила работы на борцовском ковре. Правила безопасности при работе на болевые точки, суставы, при ущемлениях.

Практика: Соблюдение техники безопасности: при падении вперед, назад, на бок; при выполнении кувырков вперед, назад, при выполнении бросков; при выполнении болевых приемов.

Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.

История развития Русского Боевого Искусства, Отечественные системы Самозащиты в Российском и международном масштабе. Принципы и правила Р.О.С.С. Военно-патриотическое воспитание. Демонстрация техники РОСС для обучающихся.

Тема 3: Общая физическая подготовка - 30 часов.

Теория: Выполнение строевых разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. Краткие сведения о строении организма человека. Ознакомление с механикой движения суставов. Основные стойки: верхняя стойка «рамка», нижняя стойка «рамка», боевые стойки - левосторонняя, правосторонняя. Классификация и техника передвижений: шагом, бегом, прыжками, кувырками, перекатами, ползком.

Практика:

- Упражнения на освоение стоек, передвижений
- Упражнения на пластику, гибкость
- Упражнения на дыхание и расслабление.

Базовый уровень: Выполнение основных общефизических упражнений на ловкость, быстроту и выносливость под контролем педагога.

Продвинутый уровень: Выполнение основных общефизических упражнений на ловкость, быстроту и выносливость самостоятельно.

Тема 4: Специальная физическая подготовка-30 часов.

Теория: Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Значения напряжения и расслабления мышц.

Русские народные танцы и плясовые как источник двигательного навыка. Боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты), самоконтроль в процессе занятий.

Практика:

1. Упражнения на развитие гибкости и подвижности всех суставов: «восьмерка», «волна» всеми частями тела, скрутка рук в плечевом суставе.
2. Упражнения на укрепления суставов.
3. Прыжковой комплекс на скакалке – упражнения на развитие дыхания, чувства ритма, физических качеств: выносливости, скорости, координации, скоростной выносливости, силы.

Базовый уровень: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости под контролем педагога.

Продвинутый уровень: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости самостоятельно.

Тема 5: Промежуточная аттестация-2 часа. Комплексная проверка-сдача нормативов.

Базовый уровень: Выполнение нормативов без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнение нормативов с учетом времени.

Тема 6: Основы ударной и защитной техники – 32 часа.

Теория: Основные понятия. Характеристика защитных действий. Характеристика ударных действий ногами.

Удары руками в зависимости от нанесения: вперед, сбоку, снизу.

Способы нанесения ударов: основными сжатыми в кулак пальцами.

Зоны нанесения ударов руками: голова, туловище, плечи.

Удары ногами в зависимости от направления: вперед, сбоку, назад.

Зоны нанесения ударов ногами: ноги, туловище, плечи, руки, голова.

Способы нанесения: носком, пяткой, подъемом стопы.

Удары «тройка» руками и ногами (основные понятия).

Практика:

1. Защита от ударов руками, ногами прямо, ударов рук и ног.
2. Простые удары: руками, ногами, по ладоням противника: прямо, сбоку, назад.
3. Удары «тройки» руками, ногами.
4. Легкие спарринги толчками – плечами, руками, ногами, борьба.

Базовый уровень: - Выполнение основных элементов рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия);

Продвинутый уровень: Выполнение технических действий на уровне навыка (действия проводятся на высокой скорости, по оптимальным амплитудам с минимальной затратой энергии).

Тема 7: Основы бросковой техники – 42 часа.

Теория: Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы. История развития дзюдо и самбо в нашей стране.

Практика:

1. Стойка, дистанция, способы передвижений, направление маневра.
2. Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойке и пассивная в партере.
3. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.
4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Базовый уровень: - Выполнение основных элементов рукопашного боя (броски, освобождения от захватов противника);

Продвинутый уровень: Выполнение технических действий на уровне навыка (действия проводятся на высокой скорости, по оптимальным амплитудам с минимальной затратой энергии). Участие в городских, областных, межрегиональных соревнованиях.

Тема 8: Подвижные игры – 8 часов.

Теория: Название игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила игр, поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов. Понятие: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега.

Практика:

1. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований по подвижным и спортивным играм.
2. Игры Р.О.С.С. «шестеренки», «ведущий ведомый», «обтекаемые руки партнера», пятнашки.
3. Регби на коленях (ковер)

Базовый уровень: Освоение базовых умений спортивных игр.

Продвинутый уровень: Участие в товарищеских играх.

Тема 9: Итоговая аттестация- 2 часа. Комплексная проверка-сдача нормативов.

Базовый уровень: Выполнение нормативов без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнение нормативов с учетом времени.

Содержание программы

Модуль в объеме 66 часов.

Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа

Теория: Правила поведения в спортзале, обращение со спортивным инвентарем. Личная гигиена: обувь, уход за ногами и обувью во время занятий. Правила работы на борцовском ковре. Правила безопасности при работе на суставы при проведение болевых приемов.

Практика: Соблюдение техники безопасности: при падении вперед, назад, на бок; при выполнении кувырков вперед, назад, при выполнении бросков; при выполнении болевых приемов.

Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.

История развития Русского Боевого Искусства, Отечественные системы Самозащиты в Российском и международном масштабе. Принципы и правила Р.О.С.С. Военно-патриотическое воспитание. Демонстрация техники РОСС для обучающихся.

Тема 3: Общая физическая подготовка – 30 часов.

Теория: Выполнение строевых разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. Краткие сведения о строении организма человека. Ознакомление с механикой движения суставов. Основные стойки: верхняя стойка «рамка», нижняя стойка «рамка», боевые стойки - левосторонняя, правосторонняя. Классификация и техника передвижений: шагом, бегом, прыжками, кувырками, перекатами, ползком.

Практика:

- Упражнения на освоение стоек, передвижений
- Упражнения на пластику, гибкость
- Упражнения на дыхание и расслабление.

Базовый уровень: Выполнение основных общефизических упражнений на ловкость, быстроту и выносливость под контролем педагога.

Продвинутый уровень: Выполнение основных общефизических упражнений на ловкость, быстроту и выносливость самостоятельно.

Тема 4: Специальная физическая подготовка-30 часов.

Теория: Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Значения напряжения и расслабления мышц.

Русские народные танцы и плясовые как источник двигательного навыка. Боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты), самоконтроль в процессе занятий.

Практика:

1. Упражнения на развитие гибкости и подвижности всех суставов: «восьмерка», «волна» всеми частями тела, скрутка рук в плечевом суставе.
2. Упражнения на укрепления суставов.
3. Прыжковой комплекс на скакалке – упражнения на развитие дыхания, чувства ритма, физических качеств: выносливости, скорости, координации, скоростной выносливости, силы.

Базовый уровень: Выполнение упражнений на развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости под контролем педагога.

Продвинутый уровень: Выполнение упражнений на развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости самостоятельно.

Тема 5: Промежуточная аттестация-2 часа. Комплексная проверка-сдача нормативов.

Базовый уровень: Выполнение нормативов без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнение нормативов с учетом времени.

Содержание программы

Модуль в объеме 84 часа.

Тема 6: Основы ударной и защитной техники – 32 часа.

Теория: Основные понятия. Характеристика защитных действий. Характеристика ударных действий ногами.

Удары руками в зависимости от нанесения: вперед, сбоку, снизу.

Способы нанесения ударов: основными сжатыми в кулак пальцами.

Зоны нанесения ударов руками: голова, туловище, плечи.

Удары ногами в зависимости от направления: вперед, сбоку, назад.

Зоны нанесения ударов ногами: ноги, туловище, плечи, руки, голова.

Способы нанесения: носком, пяткой, подъемом стопы.

Удары «тройка» руками и ногами (основные понятия).

Практика:

1. Защита от ударов руками, ногами прямо, ударов рук и ног.
2. Простые удары: руками, ногами, по ладоням противника: прямо, сбоку, назад.
3. Удары «тройки» руками, ногами.
4. Легкие спарринги толчками – плечами, руками, ногами, борьба.

Базовый уровень: - Выполнение основных элементов рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия);

Продвинутый уровень: Выполнение технических действий на уровне навыка (действия проводятся на высокой скорости, по оптимальным амплитудам с минимальной затратой энергии).

Тема 7: Основы бросковой техники – 42 часа.

Теория: Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы. История развития дзюдо и самбо в нашей стране.

Практика:

1. Стойка, дистанция, способы передвижений, направление маневра.
2. Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойке и пассивная в партере.
3. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.
4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Базовый уровень: - Выполнение основных элементов рукопашного боя (броски, освобождения от захватов противника);

Продвинутый уровень: Выполнение технических действий на уровне навыка (действия проводятся на высокой скорости, по оптимальным амплитудам с минимальной затратой энергии). Участие в городских, областных, межрегиональных соревнованиях.

Тема 8: Подвижные игры – 8 часов.

Теория: Название игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила игр, поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов. Понятие: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега.

Практика:

1. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований по подвижным и спортивным играм.
2. Игры Р.О.С.С. «шестеренки», «ведущий ведомый», «обтекаемые руки партнера», пятнашки.
3. Регби на коленях (ковер)

Базовый уровень: Освоение базовых умений спортивных игр.

Продвинутый уровень: Участие в товарищеских играх.

Тема 9: Итоговая аттестация- 2 часа. Комплексная проверка-сдача нормативов.

Базовый уровень: Выполнение нормативов без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнение нормативов с учетом времени.

Оценка качества освоения программы

отслеживание результативности образовательной деятельности по программе	формы контроля	формы фиксации результатов
Входной контроль	Выполнение нормативов	Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
Текущий контроль	Выполнение нормативов	Педагогическое наблюдение. Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
Промежуточный контроль	Выполнение нормативов	Задания по разделам программы
Итоговый контроль	Выполнение нормативов	Задания по разделам программы

Промежуточная аттестация по программе включает:

1.Выполнение нормативов.

Для выполнения работы используется многоуровневое задание. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Выполнение работы базового уровня: индивидуально.

Выполнение работы продвинутого уровня: индивидуально или в группе.

Многоуровневое задание (по выбору):

Уровень	Задание	Этапы выполнения работы
Базовый	1.Выполнение нормативов без учета времени	1 этап - проводится в форме: выполнение нормативов по строевой и общефизической подготовке. Строевая подготовка- проверка выполнения приема (действия) каждым учащимся. Выполняют команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Вольно!», «Разойдись». 2 этап. Общефизическая подготовка- выполняются упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Челночный бег 4х9», «Прыжок в длину с места». 3 этап. Подведение итогов (оценка по балльной системе).
Продвинутый	1. Выполнение нормативов с учетом времени	1 этап проводится в форме: выполнение нормативов по строевой подготовке. 1.Строевая подготовка- проверка выполнения приема (действия). Группа строится в две шеренги. Командиры команд сдают рапорт по форме «Отделение, становись!», «Равняйсь», «Смирно!». Выполняют команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Вольно!», «Разойдись», «Повороты в движении», «Выполнение воинского приветствия без

		оружия на месте и в движении», «Выполнения воинского приветствия в строю и в движении». 2 этап. Общефизическая подготовка- проверка выполнения упражнений.																																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>м</th> <th>д</th> <th>Баллы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">1.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа</td> <td>25</td> <td>19</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>13</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>9</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">2. Челночный бег 4x9</td> <td>9.6</td> <td>10.0</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>10.1</td> <td>10.4</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>10.6</td> <td>11.2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">3.Прыжок в длину с места</td> <td>190</td> <td>175</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>180</td> <td>165</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>165</td> <td>156</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>		м	д	Баллы	1.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	25	19	5	20	13	4	15	9	3	2. Челночный бег 4x9	9.6	10.0	5	10.1	10.4	4	10.6	11.2	3	3.Прыжок в длину с места	190	175	5	180	165	4	165	156	3
	м	д	Баллы																																	
1.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	25	19	5																																	
	20	13	4																																	
	15	9	3																																	
2. Челночный бег 4x9	9.6	10.0	5																																	
	10.1	10.4	4																																	
	10.6	11.2	3																																	
3.Прыжок в длину с места	190	175	5																																	
	180	165	4																																	
	165	156	3																																	
		3этап. Подведение итогов (оценка по балльной системе)																																		

Процедура оценивания качества выполнения работы для промежуточной аттестации:

Баллы	Требования к выполнению 1,2 этапа (базовый уровень)
5	Отличное выполнение упражнений;
4	В выполнении упражнений допущены неточности;
3	Имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
Максимальное количество баллов-20	
Баллы	Требования к выполнению 1,2этапов (продвинутый уровень)
5	Выполнение упражнений на 5 баллов;
4	В выполнении упражнений допущены неточности, выполнение на 4 балла
3	Имелись затруднения в выполнении нормативов, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, выполнение упражнений на 3 балла
Максимальное количество баллов: 20	

Определение образовательного уровня

Образовательный уровень	Баллы базовый уровень	Баллы продвинутый уровень	%
Высокий (ВУ)	16-20	16-20	81-100%
Средний (СУ)	13-15	13-15	61-80%
Низкий (НУ)	12	12	10-60%

Примерные материалы итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой».

Форма аттестации:

1.Выполнение нормативов.

Выполнение работы базового уровня: индивидуально.

Выполнение работы продвинутого уровня: индивидуально или в группе.

Многоуровневое задание (по выбору):

Уровень	Задание	Содержание																																								
Базовый	Выполнение упражнений по общефизической подготовке, рукопашному бою без учета нормативов	1 этап. Общефизическая подготовка. 1.Прыжки на скакалке без учета времени. 2.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, без учета количества упражнений 3.Подъем туловища за минуту без учета количества упражнений. 2 этап. Рукопашный бой. Подготовительные действия, действия защиты и нападения.																																								
Продвинутый	Выполнение нормативов по общефизической подготовке с учетом времени	1 этап. Общефизическая подготовка. Выполнение нормативов. <table border="1" data-bbox="874 1200 1513 1948"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№</th> <th rowspan="2">Упражнение</th> <th colspan="2">Кол-во</th> <th rowspan="2"></th> </tr> <tr> <th>м</th> <th>д</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">1.</td> <td rowspan="3">Прыжки на скакалке за 25 сек.</td> <td>62</td> <td>56</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>60</td> <td>54</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>58</td> <td>52</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">2.</td> <td rowspan="3">Сгибание-разгибание рук в упоре лежа</td> <td>25</td> <td>19</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>13</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>9</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">3.</td> <td rowspan="3">Подъем туловища за 1мин. из положения лежа.</td> <td>48</td> <td>38</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>43</td> <td>33</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>38</td> <td>25</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table> <p>2 этап. Рукопашный бой. Свободная схватка.</p>	№	Упражнение	Кол-во			м	д	1.	Прыжки на скакалке за 25 сек.	62	56	5	60	54	4	58	52	3	2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	25	19	5	20	13	4	15	9	3	3.	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа.	48	38	5	43	33	4	38	25	3
№	Упражнение	Кол-во																																								
		м	д																																							
1.	Прыжки на скакалке за 25 сек.	62	56	5																																						
		60	54	4																																						
		58	52	3																																						
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	25	19	5																																						
		20	13	4																																						
		15	9	3																																						
3.	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа.	48	38	5																																						
		43	33	4																																						
		38	25	3																																						

Процедура оценивания качества выполнения работы для итоговой аттестации:

Баллы	Требования к выполнению 1 этапа и 2 этапа (базовый уровень), 2 этапа (продвинутый уровень)
5	Отличное выполнение упражнений
4	в выполнении упражнения допущены неточности
3	И имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала
Баллы	Требования к выполнению 1 этапа (продвинутый уровень)
5	Отличное выполнение упражнений
4	В выполнении упражнений допущены неточности
3	Имелись затруднения в выполнении нормативов, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала

Критерии оценивания:

Образовательный уровень	Баллы базовый уровень	Баллы продвинутый уровень	%
Высокий (ВУ)	16-20	16-20	81-100%
Средний (СУ)	12-15	12-15	61-80%
Низкий (НУ)	9-11	9-11	40-60%

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.
Модуль в объеме 150 часов.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Техника безопасности	Спортивный зал	
1.1	09	13	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	1	Правила поведения в спортзале	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
1.2	09	13	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	1	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
2					2	Введение в образовательную программу		
2.1	09	15	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	1	История Российского боевого искусства	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
2.2	09	15	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	1	Принципы и правила техники самообороны	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
3					30	Общая физическая подготовка		
3.1	09	17	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	2	Строение организма человека	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.2	09 09 09 09 09 09 09 09 09	20 20 22 22 24 24 27 27 29 29	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	10	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.3	10	01	17.00-17.45	комбинированная	10	Выполнение	Спортивный	Проверка практических

	10	01	17.55-18.40			упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	зал	умений и навыков
	10	01	18:50-19:35					
	10	04						
	10	06						
	10	06						
	10	08						
	10	08						
	10	11						
	10	11						
3.4	13.10	13	17.00-17.45	комбинированная	8	Упражнения на пластику и гибкость.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
	13.10	13	17.55-18.40					
	15.10	15						
	15.10	15						
	18.10	18						
	18.10	18						
	20.10	20						
	20.10	20						
4.				комбинированная	30	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
4.1	10	22	17.00-17.45	комбинированная	2	Понятия об основных качествах человека	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
	10	22	17.55-18.40					

4.2	10	25	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	10	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
	10	25						
	10	27						
	10	27						
	10	29						
	10	29						
	11	01						
	11	01						
	11	03						
11	03							
4.3	11	08	17.00-17.45 17.55-18.40		10	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
	11	08						
	11	10						
	11	10						
	11	12						
	11	12						
	11	15						
	11	15						
	11	17						
11	17							
4.4	11	19	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	8	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, <<обезьяний шаг>>	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
	11	19						
	11	22						
	11	22						
	11	24						
11	24							

	11 11	26 26						
5	11 11	29 29	17.00-17.45 17.55-18.40		2	Промежуточная аттестация.		Проверка практических умений и навыков
6.				комбинированная	32	Основы ударной и защитной техники.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6.1	12 12	01 01	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	2	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6.2	12 12 12 12 12 12 12 12 12	03 03 06 06 08 08 10 10 13 13	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	10	Нырки, подставки, уклады.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6.3	12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	15 15 17 17 20 20 22 22 24 24	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	10	Прямые удары руками и ногами.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
6.4	12 12 12 12 01 01	27 27 29 29 10 10	17.00-17.45 17.55-18.40		10	Боковые удары руками и ногами.		

	01 01 01 01	12 12 14 14						
7.				комбинированная	42	Бросковая техника.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
7.1	01 01	17 17	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	2	Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
7.2	01 01 01 01 01 01 01 01 01 01	19 19 21 21 24 24 26 26 28 28	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	10	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
7.3	01 01 02 02 02 02 02 02 02 02	31 31 02 02 04 04 07 07 09 09	17.00-17.45 17.55- 18.40		10	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.		
7.4	02 02 02 02 02	11 11 14 14 16	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	10	Броски вперед(плечо, бедро, передняя подножка, подхват).	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков

	02 02 02 02 02	16 18 18 21 21						
7.5	02 02 02 02 03 03 03 03 03 03	25 25 28 28 02 02 04 04 07 07	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	10	Броски назад(задняя подножка, задняя подсечка, отхват, зацеп.)	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
8.					8	Подвижные игры	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
8.1	03	09	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	1	Перечень спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
8.2	03 03 03	09 11 11	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	3	Игры <<шестерёнки>>, <<ведущий-ведомый>>, <<пятнашки>>.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
8.3	03 03 03 03	14 14 16 16	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	4	Регби на коленях(ковёр).	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
9.	03 03	18 18	17.00-17.45 17.55- 18.40	комбинированная	2	Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговая аттестация Проверка практических умений и навыков
Итого: 150 часов								

Организационно-педагогические условия реализации программы

Категория обучающихся.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются любые лица, в соответствии с медицинским заключением об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной направленности. Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности по норме наполняемости и составляет 12 человек.

Срок реализации программы

Трудоемкость обучения по программе – 150 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося. Общий срок обучения – 25 недель.

Форма обучения.

очная

Форма организации деятельности обучающихся на занятии.

индивидуально-групповая

Форма проведения занятий

Учебное занятие, тренировка.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия - 45 мин. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Всего в неделю – 6 часов.

Материально-техническое обеспечение программы.

-Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек.

Структурное подразделение, реализующее программу:

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард».

Методическое обеспечение программы

Раздел	Тема	Форма занятия	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Формы подведения итогов по каждому разделу, теме
1. Техника безопасности	1.1. Правила поведения в спортзале	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Инструкции №30.15, № 14.3, № 14.2 при занятии спортом			Устный опрос
	1.2. Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.			Практическое занятие
2. Введение в образовательную программу	2.1. История Российского боевого искусства	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Русское Боевое Искусство – система «РОСС» - (лекции, видеоматериалы семинаров)			Устный опрос
	2.2. Принципы и правила техники самообороны	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Русское Боевое Искусство – система «РОСС»- (лекции, видеоматериалы семинаров)			Устный опрос
3. Общая физическая подготовка	Строение организма человека	Комбинированный	Объяснительно – иллюстрированный.				Устный опрос.
	Выполнение	Комбинированный	Практические	Е. Теория и			Практическое

	строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	ный		методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			кое занятие
	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на пластику и гибкость.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
4.Специальная физическая подготовка	Понятия об основных качествах человека	Инструктивная лекция - беседа	Объяснительно – иллюстрированный, репродуктивный	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Устный опрос.
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие.

	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, <<обезьяний шаг>>	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие.
5.Промежуточная аттестация	Комплексная проверка знаний, умений, навыков.	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие			Практическое занятие
6. Ударная и защитная техника	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Устный опрос
	Нырки, подставки, уклады.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Прямые удары руками и ногами.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Боковые удары руками и ногами.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
7.Бросковая	Состязательные	Инструктивная	Объяснительно-	Ретюнских А.И.			Устный

техника	традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	лекция-беседа	иллюстративный, репродуктивный	Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			опрос
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Броски вперед(плечо, бедро, передняя подножка, подхват).	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Броски назад (задняя подножка, задняя подсечка, отхват, зацеп.)	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	8. Подвижные игры с элементами спортивных.						
	Перечень спортивного инвентаря.	Инструктивная лекция- беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.			Устный опрос
	Игры <<шестерёнки>>, <<ведущий-ведомый>>, <<пятнашки>>.	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.			Практическое занятие

	Регби на коленях(ковер).	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.			Практическое занятие
9.Итоговая аттестация.		Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие			Комплексная проверка знаний, умений, навыков.

Список литературы для педагогов

1. Бурцев Г.А. Основы рукопашного боя: учеб. пособие. М.: Воен-издат, 1992.-206 2.
- Бенякова М.В., Крайнева И.Н. Энциклопедия для мальчиков. — Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 1994.
3. Волокитин А.А., Грачев Н.Н., Жильцов В.А. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная подготовка.
4. Гершензон Е.М., Малов Н.Н., Мансуров А.Н. Курс общей физики. Механика.
5. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.
6. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для 5-11 классов.- В трех частях.- Часть вторая. Под ред. В.Н.Мошкина.- Барнаул: Полиграфист, 1996.-
- 7.Русское Боевое Искусство – система «РОСС» (лекции, видеоматериал семинаров), 1991-2005.
8. Ретюнских А.И. «Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)» Новосибирск, «Весть», 1991
- 9.Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: Просвещение. 2000.
10. Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие. — М.: Дрофа, 2004.
- 11.Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта,
12. Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва, Академия, 2004.
- 13.Теория и методика физической культуры. Под ред.Ю.М. Курамшина. – Москва, Советский спорт, 2004.
14. Фролов М.П., Литвинов Е.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
15. 100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 1971.
16. Спортивные игры. Правила, тактика, техника. Под редакцией Е.В. Конеевой – 2004.

Список литературы для обучающихся

1. Бурцев Г.А. Основы рукопашного боя, 1992.-206 с.100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 1971.
- 2.Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
*Протокол №1 от 20 августа 2021
г.*

УТВЕРЖДЕНО
*приказом МАУДО «МУК»
от 1 сентября 2021 г. №221*

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
Модуль в объеме 66 часов**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования;

Михайлова С.Н., методист

г. Кириши
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» модифицированная имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Данная программа обусловлена социальным заказом государства и общества и направлена на подготовку к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии и содействие формированию всесторонне развитой личности. На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность. Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

Задачи

Обучающие:

-обучить обучающихся основам самообороны и элементам рукопашного боя.

Развивающие:

-развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

-сформировать потребность в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

-освоение систематических знаний в области физической культуры и спорта.

Метапредметные:

-ориентация в содержании теоретических понятий в учебно-тренировочной деятельности (в пределах программы) и использование их при выполнении заданий;

Личностные:

-осознание мотивов образовательной деятельности, определение ее цели и задач;
-выполнение заданий по инструкции педагога;
-формирование ценности человеческой жизни (отсутствию вредных привычек, значимость здорового образа жизни, следование здоровому образу жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям).

Обучающиеся должны знать:

-основные виды средств самообороны и рукопашного боя;

- основы общефизической подготовки;
- пределы необходимой самообороны;

Обучающиеся должны уметь:

- применять современные средства самозащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях.

Учебно-тематический план.

Модуль в объеме 66 часов

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2			
1.1	Правила поведения в спортзале		1		
1.2	Правила безопасности при работе с партнером.			1	
2.	Введение в образовательную программу	2	2		
2.1	История Российского боевого искусства		1		
2.2	Принципы и правила техники самообороны		1		
3.	Общая физическая подготовка	30		30	
3.1	Строение организма человека	2		2	
3.2	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	10		10	
3.3	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	10		10	
3.4	Упражнения на пластику и гибкость.	8		8	
4.	Специальная физическая	30			

	подготовка				
4.1	Понятия об основных качествах человека	2	1	1	
4.2	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	10		10	
4.3	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	10		10	
4.4	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, <<обезьяний шаг>>	8		8	
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	

Содержание программы

Модуль в объеме 66 часов.

Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа

Теория: Правила поведения в спортзале, обращение со спортивным инвентарем. Личная гигиена: обувь, уход за ногами и обувью во время занятий. Правила работы на борцовском ковре. Правила безопасности при работе на суставы при проведение болевых приемов.

Практика: Соблюдение техники безопасности: при падении вперед, назад, на бок; при выполнении кувырков вперед, назад, при выполнении бросков; при выполнении болевых приемов.

Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.

История развития Русского Боевого Искусства, Отечественные системы Самозащиты в Российском и международном масштабе. Принципы и правила Р.О.С.С. Военно-патриотическое воспитание. Демонстрация техники РОСС для обучающихся.

Тема 3: Общая физическая подготовка – 30 часов.

Теория: Выполнение строевых разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. Краткие сведения о строении организм человека. Ознакомление с механикой движения суставов. Основные стойки: верхняя стойка «рамка», нижняя стойка «рамка», боевые стойки - левосторонняя, правосторонняя. Классификация и техника передвижений: шагом, бегом, прыжками, кувырками, перекатами, ползком.

Практика:

- Упражнения на освоение стоек, передвижений
- Упражнения на пластику, гибкость
- Упражнения на дыхание и расслабление.

Базовый уровень: Выполнение основных общефизических упражнений на ловкость, быстроту и выносливость под контролем педагога.

Продвинутый уровень: Выполнение основных общефизических упражнений на ловкость, быстроту и выносливость самостоятельно.

Тема 4: Специальная физическая подготовка-30 часов.

Теория: Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Значения напряжения и расслабления мышц.

Русские народные танцы и плясовые как источник двигательного навыка. Боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты), самоконтроль в процессе занятий.

Практика:

1. Упражнения на развитие гибкости и подвижности всех суставов: «восьмерка», «волна» всеми частями тела, скрутка рук в плечевом суставе.

2. Упражнения на укрепления суставов.

3. Прыжковой комплекс на скакалке – упражнения на развитие дыхания, чувства ритма, физических качеств: выносливости, скорости, координации, скоростной выносливости, силы.
Базовый уровень: Выполнение упражнений на развитие скоростно- силовых качеств и специальной выносливости под контролем педагога.

Продвинутый уровень: Выполнение упражнений на развитие скоростно- силовых качеств и специальной выносливости самостоятельно.

Тема 5: Промежуточная аттестация-2 часа. Комплексная проверка-сдача нормативов.

Базовый уровень: Выполнение нормативов без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнение нормативов с учетом времени.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Модуль в объеме 66 часов.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Техника безопасности		
1.1	09	13	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	1	Правила поведения в спортзале	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
1.2	09	13	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	1	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
2					2	Введение в образовательную программу		
2.1	09	15	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	1	История Российского боевого искусства	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
2.2	09	15	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	1	Принципы и правила техники самообороны	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
3					30	Общая физическая подготовка		
3.1	09	17	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	2	Строение организма человека	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.2	09 09 09 09 09 09 09	20 20 22 22 24 24 27 27	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	10	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков

	09 09	29 29						
3.3	10 10 10 10 10 10 10 10 10	01 01 01 04 06 06 08 08 11 11	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинирован ная	10	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
3.7	13.10 13.10 15.10 15.10 18.10 18.10 20.10 20.10	13 13 15 15 18 18 20 20	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинирован ная	8	Упражнения на пластику и гибкость.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
4.					30	Специальная физическая подготовка		
4.1	10 10	22 22	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинирован ная	2	Понятия об основных качествах человека	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
4.2	10 10 10 10 10 11 11 11 11	25 25 27 27 29 01 01 03 03	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинирован ная	10	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков

4.3	11 11 11 11 11 11 11 11 11	08 08 10 10 12 12 15 15 17 17	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	10	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
4.4	11 11 11 11 11 11 11	19 19 22 22 24 24 26 26	17.00-17.45 17.55-18.40		8	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, <<обезьяний шаг>>		
5.	11 11	29 29	17.00-17.45 17.55-18.40	комбинированная	2	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 20 августа 2021
г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 1 сентября 2021 г. №221

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
Модуль в объеме 84 часа**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования;

Михайлова С.Н., методист

г. Кириши

2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» модифицированная имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Данная программа обусловлена социальным заказом государства и общества и направлена на подготовку к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии и содействие формированию всесторонне развитой личности. На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность. Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

Задачи

Обучающие:

- обучить основам самообороны и элементам рукопашного боя;
- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Развивающие:

- развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;
- сформировать потребность в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- освоение систематических знаний в области физической культуры и спорта;
- преобразование, применение и самостоятельное пополнение знаний о здоровом образе жизни.

Метапредметные:

- ориентация в содержании теоретических понятий в учебно-тренировочной деятельности (в пределах программы) и использование их при выполнении заданий;
- выполнение особых действий, сообразных специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- повышенная экстремальная устойчивость для безопасного выхода из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья.

Личностные:

- осознание мотивов образовательной деятельности, определение ее цели и задач;
- сформированная гражданская позиция (уважительное отношение к закону и правопорядку, личная ответственность, готовность что-то сделать для своей страны);
- выполнение возложенных должностных обязанностей;
- выполнение заданий по инструкции педагога;
- формирование ценности человеческой жизни (отсутствии вредных привычек, значимость здорового образа жизни, следование здоровому образу жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям).

Обучающиеся должны знать:

- основные виды средств самообороны и рукопашного боя;
- основы общефизической подготовки;
- психологические механизмы стрессоустойчивости;
- основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;
- пределы необходимой самообороны;

Обучающиеся должны уметь:

- применять современные средства самозащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- осуществлять страховку и самостраховку.

Учебно-тематический план

Модуль в объеме 84 часа.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ударная и защитная техника.	32	2	30	
1.1	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	2		2	
1.2	Нырки, подставки, уклоны.	10		10	
1.3	Прямые удары руками и ногами.	10		10	
1.4	Боковые удары руками и ногами.	10		10	
2	Бросковая техника.	42	2	40	
2.1	Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	2	2		
2.2	Захваты, освобождение от захватов.	10		10	
2.3	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	10		10	
3.	Броски вперед(плечо, бедро, передняя подножка, подхват).	10		10	
3.2	Броски назад(задняя подножка, задняя подсечка, отхват, зацеп.)	10		10	
3.3	Подвижные игры	8	1	7	
3.4	Перечень спортивного инвентаря.	1	1		
3.5	Игры <<шестерёнки>>, <<ведущий-ведомый>>, <<пятнашки>>.	3		3	
4.	Регби на коленях(ковёр).	4		4	
5.	Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.	2	1	1	Выполнение нормативов
Итого:		84	6	78	

Содержание программы

Модуль в объеме 84 часа.

Тема 6: Основы ударной и защитной техники – 32 часа.

Теория: Основные понятия. Характеристика защитных действий. Характеристика ударных действий ногами.

Удары руками в зависимости от нанесения: вперед, сбоку, снизу.

Способы нанесения ударов: основными сжатыми в кулак пальцами.

Зоны нанесения ударов руками: голова, туловище, плечи.

Удары ногами в зависимости от направления: вперед, сбоку, назад.

Зоны нанесения ударов ногами: ноги, туловище, плечи, руки, голова.

Способы нанесения: носком, пяткой, подъемом стопы.

Удары «тройка» руками и ногами (основные понятия).

Практика:

1. Защита от ударов руками, ногами прямо, ударов рук и ног.
2. Простые удары: руками, ногами, по ладоням противника: прямо, сбоку, назад.
3. Удары «тройки» руками, ногами.
4. Легкие спарринги толчками – плечами, руками, ногами, борьба.

Базовый уровень: Выполнение основных элементов рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия);

Продвинутый уровень: Выполнение технических действий на уровне навыка (действия проводятся на высокой скорости, по оптимальным амплитудам с минимальной затратой энергии).

Тема 7: Основы бросковой техники – 42 часа.

Теория: Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.

История развития дзюдо и самбо в нашей стране.

Практика:

1. Стойка, дистанция, способы передвижений, направление маневра.
2. Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойке и пассивная в партере.
3. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.
4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Базовый уровень: - Выполнение основных элементов рукопашного боя (броски, освобождения от захватов противника).

Продвинутый уровень: Выполнение технических действий на уровне навыка (действия проводятся на высокой скорости, по оптимальным амплитудам с минимальной затратой энергии). Участие в городских, областных, межрегиональных соревнованиях.

Тема 8: Подвижные игры – 8 часов.

Теория: Название игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила игр, поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов. Понятие: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега.

Практика:

1. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований по подвижным и спортивным играм.
2. Игры Р.О.С.С. «шестеренки», «ведущий ведомый», «обтекаемые руки партнера», пятнашки.
3. Регби на коленях (ковер)

Базовый уровень: Освоение базовых умений спортивных игр.

Продвинутый уровень: Участие в товарищеских играх.

Тема 9: Итоговая аттестация- 2 часа. Комплексная проверка-сдача нормативов.

Базовый уровень: Выполнение нормативов без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнение нормативов с учетом времени.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Модуль в объеме 84 часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					32	Основы ударной и защитной техники		
1.1	12	01	17.00-17.45	комбинированная	2	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
	12	01	17.55-18.40					
1.2	12	03	17.00-17.45	комбинированная	10	Нырки, подставки, уклоны.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
	12	03	17.55-18.40					
	12	06						
	12	06						
	12	08						
	12	08						
	12	10						
	12	10						
	12	13						
	12	13						
1.3	12	15	17.00-17.45		10	Прямые удары руками и ногами.		
	12	15	17.55-18.40					
	12	17						
	12	17						
	12	20						
	12	20						
	12	22						
	12	22						
	12	24						
	12	24						
1.4	12	27	17.00-17.45	комбинированная	10	Боковые удары руками и ногами.	Спортивный зал	Проверка теоретических знаний
	12	27	17.55-18.40					
	12	29						
	12	29						
	01	10						

	01	10						
	01	12						
	01	12						
	01	14						
	01	14						
2					42	Основы бросковой техники		
2.1	01	17			2	Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.		
	01	17						
2.2	01	19	17.00-17.45	комбинированн	10	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
	01	19	17.55-18.40	ая				
	01	21						
	01	21						
	01	24						
	01	24						
	01	26						
	01	26						
	01	28						
	01	28						
2.3	01	31	17.00-17.45	комбинированн	10	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
	01	31	17.55-18.40	ая				
	02	02						
	02	02						
	02	04						
	02	04						
	02	07						
	02	07						
	02	09						
	02	09						
2.4	02	11	17.00-17.45	комбинированн	10	Броски вперед(плечо, бедро, подножка, подхват).	Спортивный зал	Проверка практических умений и навыков
	02	11	17.55-18.40	ая				
	02	14						
	02	14						
	02	16						

	02	16						
	02	18						
	02	18						
	02	21						
	02	21						
2.5	02	25	17.00-17.45	комбинированн	10	Броски назад(задняя	Спортивный	Проверка
	02	25	17.55-18.40	ая		подножка, задняязал		практических
	02	28				подсечка, отхват, зацеп.)		умений и
	02	28						навыков
	03	02						
	03	02						
	03	04						
	03	04						
	03	07						
	03	07						
3.					8	Подвижные игры		
3.1	03	09	17.00-17.45	комбинированн	1	Перечень спортивного	Спортивный	Проверка
			17.55-18.40	ая		инвентаря.	зал	практических
								умений и
								навыков
3.2	03	09	17.00-17.45	комбинированн	3	Игры <<шестерёнки>>,	Спортивный	Проверка
	03	1	17.55-18.40	ая		<<ведущий-ведомый>>,	зал	практических
	03	11				<<пятнашки>>.		умений и
								навыков
3.3	03	14	17.00-17.45	комбинированн	4	Регби на коленях (ковёр)	Спортивный	Проверка
	03	14	17.55-18.40	ая			зал	теоретических
	03	16						знаний
	03	16						
4.	03	18	17.00-17.45	2		Выполнение нормативов		Комплексная
	03	18	17.55-18.40			Итоговая аттестация		проверка
								знаний,
								умений,
								навыков
Итого: 84 часа								

Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения по общеразвивающей программе «Рукопашный бой». Для определения уровня освоения предметной области общеразвивающей программы и степени сформированности основных компетентностей педагог дополнительного образования 2 раза в год заносит данные об обучающихся в таблицу. По сумме баллов определяется результат. Приложение 1. Диагностическая карта №1.

Технология определения результатов обучения учащихся представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, возможное количество баллов, методы диагностики. (Приложение 2).

Диагностическая карта №1. Мониторинг обучения обучающихся.

№	Фамилия, имя	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Основные компетентности	
		Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Соответствие Практических умений и навыков программным требованиям	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования	Креативность в выполнении практических заданий	Коммуникативные	Организационные

МОНИТОРИНГ результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Чи сл о ба лл ов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	практически не усвоил теоретическое содержание программы; овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; объем усвоенных знаний составляет более ½; освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	не употребляет специальные термины; знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; сочетает специальную терминологию с бытовой; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	практически не овладел умениями и навыками; овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	не пользуется специальными приборами и инструментами; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; работает с оборудованием с помощью педагога; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности- ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Основные компетентности				
<i>Коммуникативные</i> Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	Адекватность восприятия информации идущей от педагога	объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других.	0 1 2 3	
Выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации	перед аудиторией не выступает; испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации; готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога; самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию.	0 1 2 3	
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога; участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога; самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.	0 1 2 3	

<p><i>Организационные</i></p> <p>Организовывать свое рабочее (учебное) место</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой</p>	<p>рабочее место организовывать не умеет; испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Планировать и организовать работу, распределять учебное время</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время</p>	<p>организовывать работу и распределять время не умеет; испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время.</p>	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Аккуратно, ответственно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.</p>	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p>правила ТБ не запоминает и не выполняет; овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; объем усвоенных навыков составляет более ½; освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.</p>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение, собеседование</p>

Мониторинг развития качеств личности обучающихся. Формирование личностных качеств - процесс длительный, он носит отсроченный характер. Выявить и оценить личностные качества сложно. Педагогам дополнительного образования предлагается методика «Изучение качеств личности воспитанников», разработанная на основе метода изучения воспитанности школьников М.И. Шиловой. По сумме баллов определяется результат. Диагностическую карту №2 заполняем на основании критериев, признаков проявления качеств личности, обозначенных в методике (Приложение №2). Каждый педагог может выбирать именно те качества, которые наиболее эффективно развиваются в рамках реализуемой им общеразвивающей программы, либо заполнять таблицу целиком. Педагоги заполняют таблицу трижды в год: в течение первого месяца после комплектования и начала работы группы (сентябрь, октябрь), в начале второго полугодия (январь), в конце учебного года (апрель, май). В качестве методов диагностики личностных изменений обучающихся, используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии. По желанию педагогов могут использоваться методы анкетирования, тестирования, незаконченных предложений.

Диагностическая карта №2. Результаты мониторинга развития качеств личности обучающихся

№	Фамилия, имя	Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность		
		дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения		

МОНИТОРИНГ развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.

2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 20 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
*приказом МАУДО «МУК»
от 1 сентября 2021 г. №221*

РАССМОТРЕНО
На Совете ученического самоуправления
Протокол №1 от 1 сентября 2021 г.

**Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеразвивающей программе
«Рукопашный бой»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Автор программы:
Михайлова С.Н., методист

1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Рукопашный бой» реализуется на базе Центра военно-патриотического воспитания «Авангард». Под военно-патриотическим воспитанием обучающихся понимается управляемый процесс их личностного развития, связанный с формированием патриотического сознания, готовности к выполнению задач по обеспечению вооруженной защиты Отечества и его национальных интересов. Структура военно-патриотического воспитания подростков включает в себя комплекс воспитательных задач, связанных с формированием:

- потребности стать патриотом;
- патриотического мировоззрения и патриотических чувств;
- уважения к Вооруженным Силам России и их боевым традициям, интереса к изучению военного дела;
- морально-психологических качеств, необходимых при выполнении задач по обеспечению вооруженной защиты Отечества и его национальных интересов;
- знаний основ военного дела и умений применять их на практике.

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной школы, ведь детство и юность - самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. Под патриотическим воспитанием мы понимаем постепенное и неуклонное формирование у учащихся любви к своей Родине. Патриотизм - одна из важнейших черт всесторонне развитой личности. У школьников должно вырабатываться чувство гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого.

Военно-патриотическое воспитание – это составная часть патриотического воспитания обучающихся. Военно-патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность образовательного учреждения, по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Цель работы по военно-патриотическому воспитанию - развитие у учащихся школы гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных задач:

- утверждение в сознании и чувствах учащихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям;
- создание системы военно-патриотического воспитания, обеспечивающей условия развития у учащихся верности к Отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству;
- создание механизма, обеспечивающего эффективное функционирование целостной системы военно-патриотического воспитания.

3. НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая реализация цели и задач военно-патриотического воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

направление	цель	задачи	формы
Учебно-познавательное	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях	интеллектуальное развитие школьника; — развитие духовных качеств; — развитие духовных потребностей.	беседы, уроки гражданственности, нравственно-правовые занятия
Культурно-просветительское		воспитание любви к своей Родине; — раскрытие творческих потенциалов каждого ребенка; — раскрытие способностей	уроки Мужества, Вахты Памяти, экскурсии
Нравственно-патриотическое		воспитание твердой патриотической позиции; -развитие интереса к явлениям общественной жизни	празднование памятных дат, проведение выставок, викторин, конкурсов, просмотров видеofilьмов

Трудовое		формирование положительного отношения к труду	Социальные проекты
Физкультурно - оздоровительное		— формирование потребности в здоровом образе жизни	Акция «Здоровым быть здорово», Спортивные соревнования, дни здоровья.

Содержание военно-патриотического воспитания, определяемое его целью и задачами, обуславливается особенностями, динамикой и уровнем развития нашего общества, состоянием его экономической, духовной, социально-политической и других сфер жизни, проблемами формирования подрастающего поколения, главными тенденциями развития этого процесса. Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, интересами, установками, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение конкретных задач по подготовке к реализации функции защиты Отечества, к военной и другим, связанным с ней, видам государственной службы.

Специфический компонент военно-патриотического воспитания характеризуется конкретной и деятельностной направленностью. Практическая реализация этого содержания призвана обеспечить: глубокое понимание каждым обучающимся своей роли и места в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы; убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества в современных условиях; формирование основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов. Основой содержания специфического компонента является любовь к Отечеству, верность гражданскому и воинскому долгу, воинская честь, храбрость, стойкость, самоотверженность, доблесть, мужество, взаимовыручка. Среди ценностей, наиболее полно представляющих эти сферы, выделяется патриотизм, который является стержнем содержания военно-патриотического воспитания.

4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ САМОАНАЛИЗА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение, как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между школьниками и педагогами;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития школьников, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие школьников – это результат как социального воспитания (в котором школа участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в Центре «Авангард» воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития ребят.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития школьников каждого класса.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, диагностика «Уровень воспитанности».

2. Состояние совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в школе интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в школе совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с ребятами и их родителями, педагогами, лидерами ученического самоуправления, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с

- качеством проводимых мероприятий;
- качеством существующего ученического самоуправления;
- качеством проводимых экскурсий, экспедиций, походов;
- качеством взаимодействия педагогов Центра «Авангард» и семей обучающихся.

Итогом самоанализа воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Мероприятия

№ п/п	Тема	Участники	Сроки	Ответственные
1)	Проведение с обучающимися беседы: «Правила поведения учащихся в МАУДО «МУК»	Обучающиеся Центра «Авангард»	Сентябрь 2021	Михайлова С.Н.
2)	Беседа по нравственно-правовому воспитанию подростков «Толерантность», посвященная международному дню толерантности	обучающиеся	Ноябрь 2021	Бобков А.И.
3)	Лекция-беседа, посвященная Дню народного единства	обучающиеся	Ноябрь 2021	Бобков А.И.
4)	Проведение с обучающимися беседы о здоровом образе жизни	обучающиеся	Сентябрь 2021	Кукушкина Н. В.
5)	Викторина «Звездный час» по основным событиям Великой Отечественной войны	обучающиеся	Февраль 2022	Михайлова С.Н.
6)	Выезды с командой Киришского района на областные слёты и сборы по военно-патриотическому воспитанию и на соревнования по военному рукопашному бою	обучающиеся	в течение года	Бобков А.И.
2.Митинги				
1)	Участие в митинге, посвященном 33-летию вывода советских войск из Афганистана	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	15 февраля	Самойлов А.В.
2)	Участие в митинге, посвященном 78-летию снятия Блокады Ленинграда	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	январь	Самойлов А.В.
3)	Участие в митинге, посвященном освобождению малолетних узников концентрационных лагерей от немецко-фашистских захватчиков	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	апрель	Самойлов А.В.
4)	Участие в митинге, посвященном Дню освобождения Киришской земли от	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	4 октября	Самойлов А.В.

	немецко-фашистских захватчиков.			
5)	Участие в митинге, посвященном 77-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	май	Педагоги – организаторы
3.Акции				
1)	Организация и проведения акции «Голубь мира»	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	май	Михайлова С.Н.
3)	Организация и проведение акции «Свеча памяти»	обучающиеся общеобразовательных организаций	22 июня 27 января	Михайлова С.Н.
4)	Организация и проведение акции «Поздравь маму»	обучающиеся общеобразовательных организаций	март	Михайлова С.Н.
4.Экскурсии				
1)	Экскурсия «Киришский краеведческий музей»	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	по отдельному графику	Михайлова С.Н.
2)	Экскурсия «Памятные места города Кириши»	обучающиеся и работники Центра «Авангард»	по отдельному графику	Михайлова С.Н.