



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

---

**РАССМОТРЕНО**  
на Методическом совете  
*Протокол №1 от 31 августа 2022 г.*

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МАУДО «МУК»  
от 01 сентября 2022 г. №202

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

**Возраст учащихся: 8-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования  
Михайлова С.Н., методист

г. Кириши  
2022

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»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- 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 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- 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, 2021 г.

## Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

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

### 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

#### 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 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.

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.

### **Цель программы:**

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

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

-обучить обучающихся основам самообороны и элементам рукопашного боя;

-научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

#### **Развивающие:**

-развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, гибкость, скорость 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 потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

### **1.3 Уровень освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет базовый уровень

### **1.4 Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Личностные**

-воспитание целеустремленности, активности в достижении намеченных целей, моральные, волевые и нравственные качества.

-формирование потребности в занятиях спортом и ведению здорового образа жизни;

#### **Метапредметные**

- развитие основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, скорости) и такие черты характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

#### **Предметные:**

-освоение стоек и передвижений, защитных и атакующих действий, приемов страховки и самостраховки.

**Обучающиеся должны знать:**

- основы общефизической подготовки;
- основные элементы рукопашного боя;
- пределы необходимой самообороны;

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту, силу и выносливость;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- осуществлять страховку и само страховку.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей  
программы «Рукопашный бой».**

| N<br>п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/контроля |
|----------|--------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
|          |                          | Всего            | Теория | Практика |                              |
| 1.       | Модуль в объеме 65 часов | 65               | 8      | 57       | Выполнение<br>нормативов     |
| 2.       | Модуль в объеме 85 часа  | 85               | 5      | 80       | Выполнение<br>нормативов     |

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей  
программы «Рукопашный бой».  
Модуль в объеме 150 часов.**

| N<br>п/п  | Название раздела, темы                                     | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации/контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                              |
| <b>1.</b> | <b>Техника безопасности</b>                                | <b>2</b>         |          |           |                              |
| 1.1       | Правила поведения в спортзале                              |                  | 1        |           |                              |
| 1.2       | Правила безопасности при<br>работе с партнером.            |                  | 1        |           |                              |
| <b>2.</b> | <b>Введение в образовательную<br/>программу</b>            | <b>2</b>         | <b>2</b> |           |                              |
| 2.1       | История Российского боевого<br>искусства                   |                  | 1        |           |                              |
| 2.2       | Пределы необходимой<br>самообороны.                        |                  | 1        |           |                              |
| <b>3.</b> | <b>Общая физическая<br/>подготовка</b>                     | <b>30</b>        | <b>2</b> | <b>28</b> |                              |
| 3.1       | Влияние упражнений О.Ф.П. на<br>мышечную систему 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         |                               |
| <b>4.</b> | <b>Специальная физическая подготовка.</b>  | <b>30</b> | <b>2</b> | <b>28</b> |                               |
| 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         |                               |
| <b>5.</b> | <b>Промежуточная аттестация.</b>   | <b>1</b>  |          | <b>1</b>  | <b>Выполнение нормативов.</b> |
| <b>6.</b> | <b>Ударная и защитная техника.</b>   | <b>32</b> | <b>2</b> | <b>30</b> |                               |
| 6.1       | Основные понятия.<br>Характеристика ударных и  | 2         | 2        |           |                               |

|           |   |            |           |            |                              |
|-----------|---|------------|-----------|------------|------------------------------|
|           | защитных действий.  |            |           |            |                              |
| 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         |                              |
| <b>7.</b> | <b>Бросковая техника.</b>   | <b>42</b>  | <b>2</b>  | <b>40</b>  |                              |
| 7.1       | Основные элементы бросков   | 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         |                              |
| <b>8.</b> | <b>Подвижные игры</b>   | <b>9</b>   | <b>1</b>  | <b>8</b>   |                              |
| 8.1       | Перечень спортивного инвентаря.   | 1          | 1         |            |                              |
| 8.2       | Игра «Ринго».   | 4          |           | 4          |                              |
| 8.3       | Регби на коленях (ковер).   | 4          |           | 4          |                              |
| <b>9.</b> | <b>Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.</b> | <b>2</b>   |           | <b>2</b>   | <b>Выполнение нормативов</b> |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>150</b> | <b>13</b> | <b>137</b> |                              |

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой».**

**Модуль в объеме 65 часов.**

| N<br>п/п  | Название раздела, темы   | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации/контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                              |
| <b>1.</b> | <b>Техника безопасности</b>  | <b>2</b>         |          |           |                              |
| 1.1       | Правила поведения в спортзале  |                  | 1        |           |                              |
| 1.2       | Правила безопасности при работе с партнером.   |                  | 1        |           |                              |
| <b>2.</b> | <b>Введение в образовательную программу</b>  | <b>2</b>         | <b>2</b> |           |                              |
| 2.1       | История Российского боевого искусства  |                  | 1        |           |                              |
| 2.2       | Пределы необходимой самообороны.   |                  | 1        |           |                              |
| <b>3.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>30</b>        | <b>2</b> | <b>28</b> |                              |
| 3.1       | Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему 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   | 8                |          | 8         |                              |

|     |  |           |          |           |                               |
|-----|--|-----------|----------|-----------|-------------------------------|
|     | гибкость.  |           |          |           |                               |
| 3.5 | <b>Специальная физическая подготовка.</b>  | <b>30</b> | <b>2</b> | <b>28</b> |                               |
| 4.  | Задачи С.П.Ф.  | 2         | 2        |           |                               |
| 4.1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | 10        |          | 10        |                               |
| 4.2 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад   | 10        |          | 10        |                               |
| 4.3 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг».  | 8         |          | 8         |                               |
|     | <b>Промежуточная аттестация.</b>   | <b>1</b>  |          | <b>1</b>  | <b>Выполнение нормативов.</b> |
|     | <b>Итого</b>   | <b>65</b> | <b>8</b> | <b>57</b> |                               |

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой». Модуль в объеме 85 часа.**

|           |  |           |          |           |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Ударная и защитная техника.</b>                               | <b>32</b> | <b>2</b> | <b>30</b> |
| 1.1       | Основные понятия.<br>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        |
| <b>2</b>  | <b>Бросковая техника.</b>  | <b>42</b> | <b>2</b> | <b>40</b> |
| 2.1       | Основные элементы бросков.                                       | 2         | 2        |           |
| 2.2       | Захваты, освобождение от захватов.                               | 10        |          | 10        |
| 2.3       | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.           | 10        |          | 10        |
| <b>3.</b> | <b>Броски вперед(плечо, бедро).</b>                              |           |          |           |
|           |  | 10        |          | 10        |
| 3.2       | Броски назад (отхват, зацеп.)                                    | 10        |          | 10        |
| 3.3       | <b>Подвижные игры</b>  | <b>9</b>  | <b>1</b> | <b>8</b>  |
| 3.4       | Перечень спортивного инвентаря.                                  | 1         | 1        |           |
| 3.5       | Игра «Ринго».  | 4         |          | 4         |
|           | Регби на коленях(ковер).   |           |          |           |

|    |   |           |          |           |                              |
|----|---|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| 4. |   | 4         |          | 4         |                              |
|    | <b>Комплексная проверка<br/>знаний, умений, навыков.<br/>Итоговая аттестация.</b> | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | <b>Выполнение нормативов</b> |
| 5. | <b>Итого:</b>   | <b>85</b> | <b>5</b> | <b>80</b> |                              |

## **2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» Модуль в объеме 150 часов.**

### **Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа**

Теория: 1.1. Правила поведения в спортзале.

1.2. Правила безопасности при работе с партнером.

Базовый уровень: знать и выполнять правила поведения в спортзале. Знать и выполнять правила безопасности при работе с партнером.

Продвинутый уровень: знать и сознательно выполнять правила поведения в спортзале. Знать и сознательно выполнять правила безопасности при работе с партнером.

### **Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.**

Теория:

2.1 История развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе.

2.2 Пределы необходимой самообороны.

Базовый уровень: иметь представление об основных этапах развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе. Иметь представление пределы необходимой самообороны.

Продвинутый уровень: знать основные этапы истории развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе. Знать пределы необходимой самообороны.

### **Тема 3: Общая физическая подготовка - 30 часов.**

Теория:

3.1 Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека

3.2 Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека

Базовый уровень: иметь представление об основных мышечных группах.

Продвинутый уровень: иметь представление об основных мышечных группах, и влияние упражнений О.Ф.П. на них.

Практика:

3.3 Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.4 Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.5 Упражнения на пластику и гибкость – 8 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

#### **Тема 4: Специальная физическая подготовка-30 часов.**

Теория:

4.1 Задачи специальной физической подготовки.

4.2. Задачи специальной физической подготовки.

Базовый уровень: иметь представление о средствах С.Ф.П.

Продвинутый уровень: знать средства С.Ф.П.

Практика:

4.3 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

4.4 Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

4.5 Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг» .- 8 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

### **Тема 5: Промежуточная аттестация-1 час. Комплексная проверка-сдача нормативов.**

Базовый уровень: выполнение общефизических упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

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

Теория:

6.1 Основные понятия. Характеристика защиты и атаки.

6.2 Основные понятия. Характеристика защиты и атаки.

Базовый уровень: иметь представление значение основных технических действий.

Продвинутый уровень: понимать значение основных технических действий

Практика:

6.3 Защита:

6.3.1. Нырки, подставки, уклоны. - 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение ударов рукой и ногой; защитные действия;

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4 Атака

6.4.1. Прямые удары руками и ногами. – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение ударов рукой и ногой; защитные действия;

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4.2. Боковые удары руками и ногами. -10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение ударов рукой и ногой; защитные действия;

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

### **Тема 7: Бросковая техника– 42 часа.**

Теория:

7.1 Основные элементы бросков.

7.2 Основные элементы бросков

Базовый уровень: иметь представление об основных элементах бросков.

Продвинутый уровень: знать основные элементы бросков.

Практика:

7.3 Захваты - освобождение от захватов. - 10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

7.4 Специальные и подводящие упражнения бросковой техники -10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

7.5 Броски вперед (плечо, бедро) -10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

7.6 Броски назад (отхват, зацеп.) – 10 часов.

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

### **Тема 8: Подвижные игры –9 часов.**

Теория:

8.1 Название инвентаря и оборудования.

Базовый уровень: иметь представление об инвентаре и оборудовании.

Продвинутый уровень: знать название и назначение инвентаря и оборудования.

Практик

8.2. Игра «Ринго».- 4 часа.

Базовый уровень: освоение технических приемов в спортивных играх.

Продвинутый уровень: участие в товарищеских играх.

8.3. Регби на коленях (ковер) – 4 часа.

Базовый уровень: освоение технических приемов в спортивных играх.

Продвинутый уровень: участие в товарищеских играх.

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

Базовый уровень: техника выполнения упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы  
«Рукопашный бой». Модуль в объеме 65 часов.**

**Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа**

Теория: 1.1. Правила поведения в спортзале.

1.2. Правила безопасности при работе с партнером.

Базовый уровень: знать и выполнять правила поведения в спортзале. Знать и выполнять правила безопасности при работе с партнером.

Продвинутый уровень: знать и сознательно выполнять правила поведения в спортзале. Знать и сознательно выполнять правила безопасности при работе с партнером.

**Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.**

Теория:

2.1 История развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе.

2.2 Пределы необходимой самообороны.

Базовый уровень: иметь представление об основных этапах развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе. Иметь представление пределы необходимой самообороны.

Продвинутый уровень: знать основные этапы истории развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе. Знать пределы необходимой самообороны.

**Тема 3: Общая физическая подготовка - 30 часов.**

Теория:

3.1 Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека

3.2 Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека

Базовый уровень: иметь представление об основных мышечных группах.

Продвинутый уровень: иметь представление об основных мышечных группах, и влияние упражнений О.Ф.П. на них.

Практика:

3.3 Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.4 Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.5 Упражнения на пластику и гибкость – 8 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

#### **Тема 4: Специальная физическая подготовка-30 часов.**

Теория:

4.1 Задачи специальной физической подготовки.

4.2 Задачи специальной физической подготовки.

Базовый уровень: иметь представление о средствах С.Ф.П.

Продвинутый уровень: знать средства С.Ф.П.

Практика:

4.3 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

4.4 Выполнение простейших кувырков, переполюзований, падений вперед, на бок, назад – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

4.5 Освоения положения страховки, перекутов, передвижений, «обезьяний шаг».- 8 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

### **Тема 5: Промежуточная аттестация-1 час. Сдача нормативов.**

Базовый уровень: выполнение общефизических упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

### **Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа**

Теория: 1.1. Правила поведения в спортзале.

1.2. Правила безопасности при работе с партнером.

Базовый уровень: знать и выполнять правила поведения в спортзале. Знать и выполнять правила безопасности при работе с партнером.

Продвинутый уровень: знать и сознательно выполнять правила поведения в спортзале. Знать и сознательно выполнять правила безопасности при работе с партнером.

### **Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.**

Теория:

2.1 История развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе.

2.2 Пределы необходимой самообороны.

Базовый уровень: иметь представление об основных этапах развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе. Иметь представление пределы необходимой самообороны.

Продвинутый уровень: знать основные этапы истории развития Российской Отечественной Системы Самозащиты в государственном и международном масштабе. Знать пределы необходимой самообороны.

### **Тема 3: Общая физическая подготовка - 30 часов.**

Теория:

3.1 Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека

3.2 Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека

Базовый уровень: иметь представление об основных мышечных группах.

Продвинутый уровень: иметь представление об основных мышечных группах, и влияние упражнений О.Ф.П. на них.

Практика:

3.3 Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.4 Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.5 Упражнения на пластику и гибкость – 8 часов.

Базовый уровень: техника выполнение общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

#### **Тема 4: Специальная физическая подготовка-30 часов.**

Теория:

4.1 Задачи специальной физической подготовки.

4.3 Задачи специальной физической подготовки.

Базовый уровень: иметь представление о средствах С.Ф.П.

Продвинутый уровень: знать средства С.Ф.П.

Практика:

4.3 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

4.4 Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

4.5 Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг».- 8 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

#### **Тема 5: Промежуточная аттестация-1 час. Комплексная проверка-сдача нормативов.**

Базовый уровень: выполнение общефизических упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

## Содержание дополнительной общеобразовательной программы

### «Рукопашный бой».

Модуль в объеме 85 часов.

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

Теория:

6.1 Основные понятия. Характеристика защиты и атаки.

6.2 Основные понятия. Характеристика защиты и атаки.

Базовый уровень: иметь представление значение основных технических действий.

Продвинутый уровень: понимать значение основных технических действий

Практика:

6.3 Защита:

6.3.1. Нырки, подставки, уклоны. - 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение ударов рукой и ногой; защитные действия;

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4 Атака:

6.4.1. Прямые удары руками и ногами. – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение ударов рукой и ногой; защитные действия;

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4.2. Боковые удары руками и ногами. -10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение ударов рукой и ногой; защитные действия;

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

#### Тема 7: Бросковая техника– 42 часа.

Теория:

7.1 Основные элементы бросков.

7.2 Основные элементы бросков

Базовый уровень: иметь представление об основных элементах бросков.

Продвинутый уровень: знать основные элементы бросков.

Практика:

7.3 Захваты - освобождение от захватов. - 10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

#### 7.4 Специальные и подводящие упражнения бросковой техники -10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

#### 7.5 Броски вперед (плечо, бедро) -10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

#### 7.6 Броски назад (отхват, зацеп.) – 10 часов.

Базовый уровень: выполнение основных элементов броска отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение броска слитно.

### **Тема 8: Подвижные игры –9 часов.**

Теория:

#### 8.1 Название инвентаря и оборудования.

Базовый уровень: иметь представление об инвентаре и оборудовании.

Продвинутый уровень: знать название и назначение инвентаря и оборудования.

Практика:

#### 8.2. Игра «Ринго».- 4 часа.

Базовый уровень: освоение технических приемов в спортивных играх.

Продвинутый уровень: участие в товарищеских играх.

#### 8.3. Регби на коленях (ковер) – 4 часа.

Базовый уровень: освоение технических приемов в спортивных играх.

Продвинутый уровень: участие в товарищеских играх.

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

Базовый уровень: техника выполнения упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов.

### **3. Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой»**

#### **Технология определения учебных результатов.**

Работа обучающихся оценивается на основе проявленных знаний, умений, навыков, способности их практического применения в различных ситуациях.

Результат освоения программы оценивается достигнутым образовательным уровнем: высокий, средний, низкий.

Уровни определяются в соответствии с критериями оценки учебных результатов, определяемых совокупностью результатов различных форм контроля.

Используются формы контроля: входной, текущий, промежуточный.

Формы контроля отражают:

- уровень теоретических знаний (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свободу использования специальной терминологии;

- уровень практической подготовки (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практического задания; способы решения поставленных задач, технологичность практической деятельности;

- уровень развития и воспитанности (культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей, безопасной организации труда.

#### **Формы входного контроля.**

Входная диагностика для освоения базового уровня проводится в форме собеседования.

#### **Формы текущего контроля.**

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества знаний и умений, навыков обучающихся на основе применения различных методик диагностики: опроса, наблюдения, анализа, тестирования, практической работы.

Для выполнения тестирования, практической работы используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Результаты текущего контроля позволяют отслеживать активность обучающихся и качество усвоения учебного материала.

#### **Формы промежуточной аттестации**

При проведении промежуточного контроля оценивается успешность продвижения обучающихся в области освоения техники рукопашного боя.

Промежуточная аттестация предусматривает выполнение нормативов.

Для выполнения нормативов используются многоуровневые задания. Уровень материалов промежуточной аттестации обучающимися выбирается самостоятельно.

Выполнение заданий индивидуально при проведении промежуточной аттестации в форме выполнения нормативов.

### 5.1. Критерии оценки образовательных результатов

Для определения образовательных результатов используется трехуровневая система: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень. Оценка всех форм контроля осуществляется по балльной системе. Максимальное количество баллов для конкретного задания устанавливается педагогом в зависимости от предъявляемых требований. Для определения образовательного результата баллы можно соотнести с ориентировочными процентными нормами.

Ориентировочные нормы определения уровня образовательных результатов:

| <b>Образовательные результаты</b> | <b>Высокий уровень освоения</b> | <b>Средний уровень освоения</b> | <b>Низкий уровень освоения</b> |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Личностные                        | 80-100%                         | 45-79%                          | менее 45%                      |
| Метапредметные                    | 80-100%                         | 45-79%                          | менее 45%                      |
| Предметные                        | 80-100%                         | 45-79%                          | менее 45%                      |
| <b>Итоговый результат</b>         | <b>100-80%</b>                  | <b>79-45%</b>                   | <b>менее 45%</b>               |

Формы и методы определения предметных, метапредметных и личностных результатов описаны в материалах промежуточной аттестации, мониторинге результатов обучения и развития качеств личности.

Итоговый результат соответствует среднему показателю образовательных результатов в совокупности.

### 5.2. Оценочные материалы

| <b>№</b> | <b>Оценочные материалы</b>  | <b>Приложение</b> |
|----------|---|-------------------|
| 1        | Материалы и карта результативности обучения и воспитания по общеобразовательной программе | 1-2               |
| 1        | Примерные материалы для проведения промежуточной аттестации                               | 3                 |

## 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            | <b>Техника безопасности</b>                            | Спортивный зал   |                  |
| 1.1   | 09    | 16    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Правила поведения в спортзале                          | Спортивный зал   |                  |
| 1.2   | 09    | 16    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Правила безопасности при работе с партнером.           | Спортивный зал   |                  |
| 2     |       |       |                            |                       | 2            | <b>Введение в образовательную программу</b>            |                  |                  |
| 2.1   | 09    | 19    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | История Российского боевого искусства                  | Спортивный зал   |                  |
| 2.2   | 09    | 19    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Пределы необходимой самообороны.                       | Спортивный зал   |                  |
| 3     |       |       |                            |                       | 30           | <b>Общая физическая подготовка</b>                     |                  |                  |
| 3.1   | 09    | 21    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека | Спортивный зал   |                  |
| 3.2   | 09    | 21    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека | Спортивный зал   |                  |
| 3.3   | 09    | 23    | 17.00-17.45<br>17.55-      | Тренировочное занятие | 1            | Выполнение строевых,                                   | Спортивный зал   | Входной контроль |

|     |    |    |                                |                       |   |  |  |   |
|-----|----|----|--------------------------------|-----------------------|---|--|--|---|
|     |    |    | 18.40                          |                       |   | разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.                      |  | ь |
| 3.4 | 09 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |  |   |
| 3.5 | 09 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |  |   |
| 3.6 | 09 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |  |   |

|      |    |    |                                |                          |   |  |  |  |
|------|----|----|--------------------------------|--------------------------|---|--|--|--|
| 3.7  | 09 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение<br>строевых,<br>разогревающих<br>упражнений,<br>упражнений на<br>гибкость, на<br>развитие осанки,<br>равновесия и<br>координации. |  |  |
| 3.8  | 09 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение<br>строевых,<br>разогревающих<br>упражнений,<br>упражнений на<br>гибкость, на<br>развитие осанки,<br>равновесия и<br>координации. |  |  |
| 3.9  | 09 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение<br>строевых,<br>разогревающих<br>упражнений,<br>упражнений на<br>гибкость, на<br>развитие осанки,<br>равновесия и<br>координации. |  |  |
| 3.10 | 09 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение<br>строевых,<br>разогревающих<br>упражнений,<br>упражнений на<br>гибкость, на<br>развитие осанки,                                 |  |  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
|      |    |    |                            |                       |   | равновесия и координации.  |                |  |
| 3.11 | 10 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |                |  |
| 3.12 | 10 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |                |  |
| 3.13 | 10 | 05 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |                |  |
| 3.14 | 10 | 05 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей,   | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |   |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|---|----------------|------------------|
|      |    |    |                            |                       |   | силовой и скоростной выносливости.  |                |                  |
| 3.15 | 10 | 07 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие |   | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3.16 | 10 | 07 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |                  |
| 3.17 | 10 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |                  |
| 3.18 | 10 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной               | Спортивный зал |                  |

|      |    |    |                            |                       |   |   |                |         |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|---|----------------|---------|
|      |    |    |                            |                       |   | выносливости.   |                |         |
| 3.19 | 10 | 12 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |         |
| 3.20 | 10 | 12 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |         |
| 3.21 | 10 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |         |
| 3.22 | 10 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |         |
| 3.23 | 10 | 17 | 17.00-17.45                | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение  | Спортивный зал | Текущий |

|      |    |    |                            |                       |    |  |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|----|--|----------------|------------------|
|      |    |    | 17.55-18.40                |                       |    | упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. |                | контроль         |
| 3.24 | 10 | 17 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал |                  |
| 3.25 | 10 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал |                  |
| 3.26 | 10 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал |                  |
| 3.27 | 10 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал |                  |
| 3.28 | 10 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал |                  |
| 3.29 | 10 | 24 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал |                  |
| 3.30 | 10 | 24 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал |                  |
| 3.31 | 10 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4.   |    |    |                            |                       | 30 | <b>Специальная физическая</b>  | Спортивный зал |                  |

|     |    |    |                            |                       |   | <b>ПОДГОТОВКА.</b>   |                |  |
|-----|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
| 4.1 | 10 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1 | Задачи С.Ф.П..   | Спортивный зал |  |
| 4.2 | 10 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1 | Задачи С.Ф.П..   | Спортивный зал |  |
| 4.3 | 10 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.4 | 10 | 31 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.5 | 10 | 31 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на  | Спортивный зал |  |

|     |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|-----|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
|     |    |    |                            |                       |   | реакцию и ловкость, акробатические упражнения.   |                |  |
| 4.6 | 11 | 02 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.7 | 11 | 02 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.8 | 11 | 07 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.9 | 11 | 07 | 17.00-17.45                | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение   | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
|      |    |    | 17.55-18.40                |                       |   | упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.            |                |  |
| 4.10 | 11 | 09 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.11 | 11 | 09 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.12 | 11 | 11 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной  | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
|      |    |    |                            |                       |   | выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. |                |  |
| 4.13 | 11 | 11 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад           | Спортивный зал |  |
| 4.14 | 11 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад           | Спортивный зал |  |
| 4.15 | 11 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад           | Спортивный зал |  |
| 4.16 | 11 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад           | Спортивный зал |  |
| 4.17 | 11 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад           | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|------------------|
| 4.18 | 11 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |                  |
| 4.19 | 11 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |                  |
| 4.20 | 11 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |                  |
| 4.21 | 11 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |                  |
| 4.22 | 11 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал | Текущий контроль |

|      |    |    |                           |                       |   |   |                |  |
|------|----|----|---------------------------|-----------------------|---|---|----------------|--|
| 4.23 | 11 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55- 18. | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.24 | 11 | 25 | 17.00-17.45<br>17.55- 18. | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.25 | 11 | 25 | 17.00-17.45<br>17.55- 18. | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.26 | 11 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55- 18. | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.27 | 11 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55- 18. | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.28 | 11 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55- 18. | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.29 | 11 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55- 18. | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов,                                | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                                    |                          |    |   |                   |                             |
|------|----|----|------------------------------------|--------------------------|----|---|-------------------|-----------------------------|
|      |    |    |                                    |                          |    | передвижений,<br>«обезьяний шаг».   |                   |                             |
| 4.30 | 12 | 02 | 17.00-<br>17.45<br>17.55- 18.      | Тренировочное<br>занятие | 1  | Освоения положения<br>страховки,<br>перекатов,<br>передвижений,<br>«обезьяний шаг». | Спортивный<br>зал | Текущи<br>й<br>контрол<br>ь |
| 5    | 12 | 02 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 |                          | 1  | <b>Промежуточная<br/>аттестация.</b>  |                   |                             |
| 6.   |    |    |                                    |                          | 32 | <b>Основы ударной и<br/>защитной техники.</b>                                       | Спортивный<br>зал |                             |
| 6.1  | 12 | 05 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Учебное<br>занятие       | 1  | Основные понятия.<br>Характеристика<br>ударных и защитных<br>действий.              | Спортивный<br>зал |                             |
| 6.2  | 12 | 05 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Учебное<br>занятие       | 1  | Основные понятия.<br>Характеристика<br>ударных и защитных<br>действий.              | Спортивный<br>зал |                             |
| 6.3  | 12 | 07 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1  | Нырки,подставки,ук<br>лоны.   | Спортивный<br>зал |                             |
| 6.4  | 12 | 07 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1  | Нырки,подставки,ук<br>лоны.   | Спортивный<br>зал |                             |
| 6.5  | 12 | 09 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1  | Нырки,подставки,ук<br>лоны.   | Спортивный<br>зал |                             |
| 6.6  | 12 | 09 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1  | Нырки,подставки,ук<br>лоны.   | Спортивный<br>зал |                             |
| 6.7  | 12 | 12 | 17.00-<br>17.45                    | Тренировочное<br>занятие | 1  |   | Спортивный<br>зал |                             |

|      |    |    |                            |                       |   |                               |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|-------------------------------|----------------|------------------|
|      |    |    | 17.55-18.40                |                       |   | Нырки, подставки, уклады.     |                |                  |
| 6.8  | 12 | 12 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки, подставки, уклады.     | Спортивный зал |                  |
| 6.9  | 12 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки, подставки, уклады.     | Спортивный зал |                  |
| 6.10 | 12 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки, подставки, уклады.     | Спортивный зал |                  |
| 6.11 | 12 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки, подставки, уклады.     | Спортивный зал |                  |
| 6.12 | 12 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки, подставки, уклады.     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6.13 | 12 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.14 | 12 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.15 | 12 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.16 | 12 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.17 | 12 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.18 | 12 | 23 | 17.00-                     | Тренировочное         | 1 | Прямые удары                  | Спортивный     |                  |

|      |    |    |                         |                       |   |                                |                |                  |
|------|----|----|-------------------------|-----------------------|---|--------------------------------|----------------|------------------|
|      |    |    | 17.45-18.40             | занятие               |   | руками и ногами.               | зал            |                  |
| 6.19 | 12 | 26 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами.  | Спортивный зал |                  |
| 6.20 | 12 | 26 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами.  | Спортивный зал |                  |
| 6.21 | 12 | 28 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами.  | Спортивный зал |                  |
| 6.22 | 12 | 28 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами.  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6.23 | 12 | 30 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Боковые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.24 | 12 | 30 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Боковые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.25 | 01 | 09 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Боковые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.26 | 01 | 09 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Боковые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.27 | 01 | 11 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Боковые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.28 | 01 | 11 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Боковые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |

|      |    |    |                            |                       |    |                                    |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|----|------------------------------------|----------------|------------------|
| 6.29 | 01 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Боковые удары руками и ногами.     | Спортивный зал |                  |
| 6.30 | 01 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Боковые удары руками и ногами.     | Спортивный зал |                  |
| 6.31 | 01 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Боковые удары руками и ногами.     | Спортивный зал |                  |
| 6.32 | 01 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Боковые удары руками и ногами.     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7.   |    |    |                            |                       | 42 | <b>Бросковая техника.</b>          | Спортивный зал |                  |
| 7.1  | 01 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1  | Основные элементы бросков.         | Спортивный зал |                  |
| 7.2  | 01 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1  | Основные элементы бросков.         | Спортивный зал |                  |
| 7.3  | 01 | 20 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.4  | 01 | 20 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.5  | 01 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.6  | 01 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.7  | 01 | 25 | 17.00-                     | Тренировочное         | 1  | Захваты,                           | Спортивный     |                  |

|      |    |    |                         |                       |   |  |                |                  |
|------|----|----|-------------------------|-----------------------|---|--|----------------|------------------|
|      |    |    | 17.45-18.40             | занятие               |   | освобождение от захватов.                              | зал            |                  |
| 7.8  | 01 | 25 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.9  | 01 | 27 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.10 | 01 | 27 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.11 | 01 | 30 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.12 | 01 | 30 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7.13 | 02 | 01 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.14 | 02 | 01 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.15 | 02 | 03 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.16 | 02 | 03 | 17.00-17.45-17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|------------------|
| 7.17 | 02 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.18 | 02 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.19 | 02 | 08 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.20 | 02 | 08 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.21 | 02 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.22 | 02 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7.23 | 02 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.24 | 02 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.25 | 02 | 15 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.26 | 02 | 15 | 17.00-                     | Тренировочное         | 1 | Броски   | Спортивный     |                  |

|      |    |    |                                    |                          |   |                                    |                   |                             |
|------|----|----|------------------------------------|--------------------------|---|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
|      |    |    | 17.45<br>17.55-<br>18.40           | занятие                  |   | вперед(плечо,<br>бедро).           | зал               |                             |
| 7.27 | 02 | 17 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски<br>вперед(плечо,<br>бедро). | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.28 | 02 | 17 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски<br>вперед(плечо,<br>бедро). | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.29 | 02 | 20 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски<br>вперед(плечо,<br>бедро). | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.30 | 02 | 20 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски<br>вперед(плечо,<br>бедро). | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.31 | 02 | 22 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски<br>вперед(плечо,<br>бедро). | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.32 | 02 | 22 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски<br>вперед(плечо,<br>бедро). | Спортивный<br>зал | Текущи<br>й<br>контрол<br>ь |
| 7.33 | 02 | 27 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски назад(<br>отхват, зацеп.)   | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.34 | 02 | 27 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски назад(<br>отхват, зацеп.)   | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.35 | 03 | 03 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски назад(<br>отхват, зацеп.)   | Спортивный<br>зал |                             |
| 7.36 | 03 | 03 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски назад(<br>отхват, зацеп.)   | Спортивный<br>зал |                             |

|      |    |    |                            |                       |   |                                 |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|---------------------------------|----------------|------------------|
| 7.37 | 03 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад(отхват, зацеп.)    | Спортивный зал |                  |
| 7.38 | 03 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад(отхват, зацеп.)    | Спортивный зал |                  |
| 7.39 | 03 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад(отхват, зацеп.)    | Спортивный зал |                  |
| 7.40 | 03 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад(отхват, зацеп.)    | Спортивный зал |                  |
| 7.41 | 03 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад(отхват, зацеп.)    | Спортивный зал |                  |
| 7.42 | 03 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад(отхват, зацеп.)    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8.   |    |    |                            |                       | 8 | <b>Подвижные игры</b>           | Спортивный зал |                  |
| 8.1  | 03 | 15 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1 | Перечень спортивного инвентаря. | Спортивный зал |                  |
| 8.2  | 03 | 15 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Игра «Ринго».                   | Спортивный зал |                  |
| 8.3  | 03 | 17 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Игра «Ринго».                   | Спортивный зал |                  |
| 8.4  | 03 | 17 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Игра «Ринго».                   | Спортивный зал |                  |
| 8.5  | 03 | 20 | 17.00-                     | Тренировочное         | 1 | Игра «Ринго».                   | Спортивный зал | Текущий          |

|     |    |    |                                    |                          |   |                                 |                   |                                |
|-----|----|----|------------------------------------|--------------------------|---|---------------------------------|-------------------|--------------------------------|
|     |    |    | 17.45<br>17.55-<br>18.40           | занятие                  |   |                                 | зал               | й<br>контрол<br>ь              |
| 8.6 | 03 | 20 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Регби на<br>коленях(ковер).     | Спортивный<br>зал |                                |
| 8.7 | 03 | 22 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Регби на<br>коленях(ковер).     | Спортивный<br>зал |                                |
| 8.8 | 03 | 22 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Регби на<br>коленях(ковер).     | Спортивный<br>зал | Текущи<br>й<br>контрол<br>ь    |
| 9.  |    |    |                                    |                          | 2 | <b>Итоговая<br/>аттестация.</b> |                   |                                |
| 9.1 | 03 | 24 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 |                          | 1 | Итоговая аттестация.            | Спортивный<br>зал | Итогова<br>я<br>аттестац<br>ия |
| 9.2 | 03 | 24 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 |                          | 1 | Итоговая аттестация.            | Спортивный<br>зал | Итогова<br>я<br>аттестац<br>ия |
|     |    |    |                                    |                          |   | <b>Итого: 150</b>               |                   |                                |

#### **4.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.

В каждой группе занимаются юноши и девушки. Учитывая особенности развития юношей и девушек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям.

##### **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, тренировочное занятие.

### **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.

### **Методическое обеспечение.**

Учебно-методический комплекс:

–информационно-справочный материал;

–материалы

### **Информационно-коммуникационные технологии:**

- локальная компьютерная сеть в электронном тире;

– рекомендуемая литература и Internet – источник мультимедийные

### **Педагогические технологии:**

Для успешной реализации программы применяются педагогические технологии:

–традиционная (репродуктивная) технология обучения (реализация схемы: изучение нового - закрепление – определение уровня усвоения на репродуктивном уровне);

–личностно-ориентированное обучение (выполнение заданий с учетом подготовки обучающегося);

–проблемное обучение (постановка проблемы, анализ, предположения по решению поставленной проблемы);

–технологии развивающего обучения (разноуровневость заданий, обучение в сотрудничестве, самообучение);

–здоровьесберегающие технологии.



Методическое обеспечение программы

| Раздел                         | Тема  | Форма занятия               | Методы и технологии                          | Дидактический материал   | Технические средства | Электронные ресурсы (ссылки)                              | Формы подведения итогов по каждому разделу, теме |
|--------------------------------|---|-----------------------------|--|--|----------------------|---|--|
| <b>1.Техника безопасности.</b> | 1.1. Правила поведения в спортзале                | Инструктивная лекция-беседа | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | Инструкции<br>№30.15,<br>№ 14.3, № 14.2 при занятии спортом  |                      |   | Устный опрос                                     |
|                                | 1.2. Правила безопасности при работе с партнером. | Комбинированная             | Практические                                 | <i>Юшков О.П.</i><br>Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств |                      |   | Практическое занятие                             |
| <b>2.Введен</b>                | 2.1.История                                       | Инструкт                    | Объяснит                                     | Ретюнск  |                      | <a href="https://vk.com/video-">https://vk.com/video-</a> | Устный   |

|                                       |   |                             |  |   |  |  |               |
|---------------------------------------|---|-----------------------------|--|---|--|--|---------------|
| ие в образовательную программу.       | Российского боевого искусства                           | ивная лекция-беседа         | ельно-иллюстративный, репродуктивный         | их А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)           |  | <a href="https://vk.com/video481548391_456239017">101124976_456239090</a><br><a href="https://vk.com/video-45130768_456240350?t=39s">https://vk.com/video481548391_456239017</a><br><a href="https://vk.com/video247046169_456239252">https://vk.com/video-45130768_456240350?t=39s</a><br><a href="https://vk.com/video247046169_456239252">https://vk.com/video247046169_456239252</a> | й опрос       |
|                                       | 2.2.Пределы необходимой самообороны                     | Инструктивная лекция-беседа | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)    |  |  | Устный опрос  |
| <b>3.Общая физическая подготовка.</b> | Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека. | Комбинированной             | Объяснительно – иллюстрированный.            | Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина |  |  | Устный опрос. |
|                                       | Выполнение строевых, разогревающих                      | Комбинированной             | Практические                                 | Теория и методика физической  |  |  | Практическое  |

|  |   |   |  |  |  |  |                                     |
|--|---|---|--|--|--|--|-------------------------------------|
|  | их<br>упражнений,<br>упражнений<br>на гибкость,<br>на развитие<br>осанки,<br>равновесия и<br>координации<br>.                                     |   |  | й<br>культуры.<br>Под<br>редакцией<br>Ю.М.<br>Курамши<br>на                                      |  |  | заняти<br>е                         |
|  | Выполнение<br>упражнений<br>на развитие<br>силы и<br>скоростно –<br>силовых<br>качеств,<br>общей,<br>силовой и<br>скоростной<br>выносливост<br>и. | Комбини<br>рованны<br>й                 | Практиче<br>ские                             | Теория и<br>методика<br>физическо<br>й<br>культуры.<br>Под<br>редакцией<br>Ю.М.<br>Курамши<br>на |  |  | Практ<br>ическо<br>е<br>заняти<br>е |
|  | Упражнения<br>на пластику<br>и гибкость.  | Комбини<br>рованны<br>й                 | Практиче<br>ские                             | Теория и<br>методика<br>физическо<br>й<br>культуры.<br>Под<br>редакцией<br>Ю.М.<br>Курамши<br>на |  |  | Практ<br>ическо<br>е<br>заняти<br>е |
| <b>4. Специа<br/>льная<br/>физичес<br/>кая</b> | Задачи<br>специальной<br>физической<br>подготовки.  | Инструкт<br>ивная<br>лекция -<br>беседа | Объяснит<br>ельно –<br>иллюстри<br>рованный, | Теория и<br>методика<br>физическо<br>й   |  |  | Устны<br>й<br>опрос.                |

|                         |   |                         |                    |  |  |  |                                      |
|-------------------------|---|-------------------------|--------------------|--|--|--|--------------------------------------|
| <b>подготов<br/>ка.</b> |   |                         | репродукт<br>ивный | культуры.<br>Под<br>редакцией<br>Ю.М.<br>Курамши<br>на   |  |  |                                      |
|                         | Выполнение<br>упражнений<br>на развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>качеств и<br>специальной<br>выносливост<br>и,<br>упражнения<br>на реакцию и<br>ловкость,<br>акробатическ<br>ие<br>упражнения. | Комбини<br>рованны<br>й | Практиче<br>ские   | Теория и<br>методика<br>физическо<br>й<br>культуры.<br>Под<br>редакцией<br>Ю.М.<br>Курамши<br>на |  |  | Практ<br>ическо<br>е<br>заняти<br>е. |
|                         | Выполнение<br>простейших<br>кувырков,<br>переползани<br>й, падений<br>вперед, на<br>бок, назад  | Комбини<br>рованны<br>й | Практиче<br>ские   | Теория и<br>методика<br>физическо<br>й<br>культуры.<br>Под<br>редакцией<br>Ю.М.<br>Курамши<br>на |  |  | Практ<br>ическо<br>е<br>заняти<br>е. |
|                         | Освоения<br>положения<br>страховки,<br>перекатов,   | Комбини<br>рованны<br>й | Практиче<br>ские   | Ретюнски<br>х А.И.<br>Русский<br>стиль   |  |  | Практ<br>ическо<br>е<br>заняти       |

|  |   |  |   |  |  |  |                                 |
|--|---|--|---|--|--|--|---------------------------------|
|  | передвижени<br>й,<br>«обезьяний<br>шаг»                                       |  |   | рукопашн<br>ого боя<br>(стиль<br>Кадочник<br>ова)  |  |  | е.                              |
| <b>5.Проме<br/>жуточна<br/>я<br/>аттестац<br/>ия.</b>      | Комплексная<br>проверка<br>знаний,<br>умений,<br>навыков.                     | Комбини<br>рованы<br>й                 | Практиче<br>ские  | <i>Юшков<br/>О.П.</i><br>Совершенство<br>вание<br>методики<br>тренировк<br>и и<br>комплексн<br>ый<br>контроль<br>за<br>подготовл<br>енностью<br>спортсмен<br>ов в видах<br>единоборс<br>тв |  |  | Практическо<br>е<br>заняти<br>е |
| <b>б.<br/>Ударная<br/>и<br/>защитна<br/>я<br/>техника.</b> | Основные<br>понятия.<br>Характерист<br>ика ударных<br>и защитных<br>действий. | Инструкт<br>ивная<br>лекция-<br>беседа | Объяснит<br>ельно-<br>иллюстра<br>тивный,<br>репродукт<br>ивный | Ретюнски<br>х А.И.<br>Русский<br>стиль<br>рукопашн<br>ого боя<br>(стиль<br>Кадочник<br>ова)  |  |  | Устный<br>опрос                 |
|  | Нырки, подст<br>авки, уклоны.   | Комбини<br>рованы<br>й                 | Практиче<br>ские  | Ретюнски<br>х А.И.<br>Русский<br>стиль   |  |  | Практическо<br>е<br>заняти      |

|                             |                                |                             |  |   |  |  |                      |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|----------------------|
|                             |                                |                             |  | рукопашного боя (стиль Кадочникова)                               |  |  | е                    |
|                             | Прямые удары руками и ногами.  | Комбинированной             | Практические                                 | Ретюньских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова) |  |  | Практическое занятие |
|                             | Боковые удары руками и ногами. | Комбинированной             | Практические                                 | Ретюньских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова) |  |  | Практическое занятие |
| <b>7.Бросковая техника.</b> | Основные элементы бросков.     | Инструктивная лекция-беседа | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный | Ретюньских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова) |  |  | Устный опрос         |
|                             | Захваты, освобождение от       | Комбинированной             | Практические                                 | Ретюньских А.И. Русский   |  |  | Практическое         |

|                  |  |                 |                |  |  |  |                      |
|------------------|--|-----------------|----------------|--|--|--|----------------------|
|                  | захватов.  |                 |                | стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)                        |  |  | занятие              |
|                  | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Комбинированной | Практические   | Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова) |  |  | Практическое занятие |
|                  | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Комбинированной | Практические   | Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова) |  |  | Практическое занятие |
|                  | Броски назад (отхват, зацеп.)                          | Комбинированной | Практические   | Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова) |  |  | Практическое занятие |
| <b>8. Подвиж</b> | Перечень спортивного                                   | Инструктивная   | Объяснительно- | Спортивные игры.   |  |  | Устный               |

|   |                                 |                         |  |   |  |  |  |
|---|---------------------------------|-------------------------|--|---|--|--|--|
| ные<br>игры.                                | инвентаря.                      | лекция-<br>беседа       | иллюстра<br>тивный,<br>репродукт<br>ивный. | Под<br>ред.Ю.Д.<br>Железняк<br>а,<br>Ю.М.Пор<br>тнова.  |  |  | опрос  |
|   | Игра<br>«Ринго».                | Комбини<br>рованны<br>й | Практиче<br>ские                           | Спортивн<br>ые игры.<br>Под<br>ред.Ю.Д.<br>Железняк<br>а,<br>Ю.М.Пор<br>тнова.                    |  |  | Практ<br>ическо<br>е<br>заняти<br>е                                    |
|   | Регби на<br>коленях(кове<br>р). | Комбини<br>рованны<br>й | Практиче<br>ские                           | Спортивн<br>ые игры.<br>Под<br>ред.Ю.Д.<br>Железняк<br>а,<br>Ю.М.Пор<br>тнова.                    |  |  | Практ<br>ическо<br>е<br>заняти<br>е                                    |
| <b>9.Итогов<br/>ая<br/>аттестац<br/>ия.</b> |                                 |                         |  |   |  |  |  |
|   |                                 | Комбини<br>рованны<br>й | Практиче<br>ские                           | <i>Юшков<br/>О.П.</i><br>Совершен<br>ствование<br>методики<br>тренировк<br>и и<br>комплексн<br>ый |  |  | Компл<br>ексная<br>провер<br>ка<br>знаний<br>,<br>умени<br>й,<br>навык |

|  |  |  |  |   |  |  |     |
|--|--|--|--|---|--|--|-----|
|  |  |  |  | контроль<br>за<br>подготовл<br>енностью<br>спортсмен<br>ов в видах<br>единоборс<br>тв |  |  | ОВ. |
|--|--|--|--|---|--|--|-----|

**Структурное подразделение, реализующее программу:**

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»

## Список литературы для педагогов

1. *Акопян А. О.*. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки / *Акопян А. О., Новиков А.А* // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. *Астахов С. А.* Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: /Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. *Бурцев Г. А.* Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. *Вайцеховский С. М.* Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
6. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов./ - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. *Иванов С.А.* Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
8. *Курамин Ю.В.* Теория и методика физической культуры /Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.-543 с.
9. *Найденев М.И.* Рукопашный бой. Организация и методика подготовки / Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать./ - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с.
12. *Остьянов В.Н.* Бокс.// *Остьянов В.Н., Гайдамак И.И* -Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. *Севастьянов В.М.* Рукопашный бой / - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
14. *Ретюнских А.И.* «Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)» /Новосибирск, «Весть», 1991- 186с.
15. *Супрунов Е.П.* Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: /Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
16. *Чихачев Ю.Т.* Рукопашный бой. /- Воениздателство, 1979.-86 с.
17. *Юшков О.П.* Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. //- М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Интернет-ресурс:

1. [https://vk.com/video-101124976\\_456239090](https://vk.com/video-101124976_456239090)
2. [https://vk.com/video481548391\\_456239017](https://vk.com/video481548391_456239017)
3. [https://vk.com/video-45130768\\_456240350?t=39s](https://vk.com/video-45130768_456240350?t=39s)
4. [https://vk.com/video247046169\\_456239252](https://vk.com/video247046169_456239252)

### **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.

Интернет-ресурс:

1. [https://vk.com/video-101124976\\_456239090](https://vk.com/video-101124976_456239090)
  2. [https://vk.com/video481548391\\_456239017](https://vk.com/video481548391_456239017)
  3. [https://vk.com/video-45130768\\_456240350?t=39s](https://vk.com/video-45130768_456240350?t=39s)
- [https://vk.com/video247046169\\_456239252](https://vk.com/video247046169_456239252)

**«Межшкольный учебный комбинат»**

**ЦЕНТР ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «АВАНГАРД»**

**РАССМОТРЕНО**  
на Методическом совете  
*Протокол №1 от 31 августа 2022 г.*

**УТВЕРЖДЕНО**  
*приказом МАУДО «МУК»*  
*от 01 сентября 2022 г. № \_\_\_\_\_*

**Рабочая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Рукопашный бой»**  
**Модуль в объеме 65 часов**

**Возраст учащихся:** 8-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования;

Михайлова С.Н., методист

г. Кириши

2022

## 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 основные двигательные навыки 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.**

#### **Личностные:**

- воспитание целеустремленности, волевых и нравственных качеств.

#### **Метапредметные:**

-развитие основных физических качеств и таких черт характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

#### **Предметные:**

-освоение стоек и передвижений, защитных и атакующих действий, приемов страховки и само страховки.

**Обучающиеся должны знать:**

- основы общефизической подготовки;
- основные элементы рукопашного боя;
- пределы необходимой самообороны;

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- выполнять основные элементы рукопашного боя.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей  
программы «Рукопашный бой»  
Модуль в объеме 65 часов**

| N<br>п/п  | Название раздела, темы   | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации/контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                              |
| <b>1.</b> | <b>Техника безопасности</b>  | <b>2</b>         |          |           |                              |
| 1.1       | Правила поведения в спортзале  |                  | 1        |           |                              |
| 1.2       | Правила безопасности при работе с партнером.   |                  |          | 1         |                              |
| <b>2.</b> | <b>Введение в образовательную программу</b>  | <b>2</b>         | <b>2</b> |           |                              |
| 2.1       | История Российского боевого искусства  |                  | 1        |           |                              |
| 2.2       | Пределы необходимой самообороны.   |                  | 1        |           |                              |
| <b>3.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>30</b>        |          | <b>30</b> |                              |
| 3.1       | Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему 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 | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | 30 |   |    |  |
| 4.  | Задачи С.Ф.П.  | 2  | 2 |    |  |
|     | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | 10 |   | 10 |  |
|     | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад   | 10 |   | 10 |  |
|     | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг»   | 8  |   | 8  |  |
|     | <b>Промежуточная аттестация</b>  | 1  |   | 1  |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы  
«Рукопашный бой». Модуль в объеме 65 часов.**

**Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа**

Теория: Правила поведения в спортзале. Правила безопасности при работе с партером.

**Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.**

История развития Русского Боевого Искусства, Отечественные Системы Самозащиты в Российском и международном масштабе. Пределы необходимой самообороны

**Тема 3: Общая физическая подготовка – 30 часов.**

Теория: влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека.

Практика:

- выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.
- выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.
- упражнения на пластику и гибкость

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

**Тема 4: Специальная физическая подготовка-30 часов.**

Теория: Задачи С.Ф.П..

Практика:

- выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.
- выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад
- освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг»

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки;

Продвинутый уровень: выполнение упражнений специальной физической подготовки с учетом нормативов.

**Тема 5: Промежуточная аттестация-1 час. Комплексная проверка-сдача нормативов.**

Базовый уровень: техника выполнения упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов по О.Ф.П..



**«Межшкольный учебный комбинат»**

**ЦЕНТР ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «АВАНГАРД»**

**РАССМОТРЕНО**  
на Методическом совете  
*Протокол №1 от 20 августа 2022 г.*

**УТВЕРЖДЕНО**  
*приказом МАУДО «МУК»*  
*от 01 сентября 2022 г. №202*

**Рабочая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Рукопашный бой»**  
**Модуль в объеме 65 часов**

**Возраст учащихся:** 8-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования;

Михайлова С.Н., методист

Кириши

2022

**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;

#### **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.**

#### **Личностные:**

- воспитание целеустремленности, волевых и нравственных качеств.

#### **Метапредметные:**

-развитие основных физических качеств и таких черт характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

#### **Предметные:**

-освоение стоек и передвижений, защитных и атакующих действий, приемов страховки и само страховки.

### **Обучающиеся должны знать:**

- основы общефизической подготовки;
- пределы необходимой самообороны;
- основные элементы рукопашного боя.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- осуществлять страховку и само страховку.

## **Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой».**

**Модуль в объеме 85 часов.**

### **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 65 часов.

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия   | Форма занятия         | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|----------------------------|-----------------------|--------------|--|------------------|----------------|
| 1     |       |       |                            |                       | 2            | <b>Техника безопасности</b>                            | Спортивный зал   |                |
| 1.1   | 09    | 16    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Правила поведения в спортзале                          | Спортивный зал   |                |
| 1.2   | 09    | 16    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Правила безопасности при работе с партнером.           | Спортивный зал   |                |
| 2     |       |       |                            |                       | 2            | <b>Введение в образовательную программу</b>            |                  |                |
| 2.1   | 09    | 19    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | История Российского боевого искусства                  | Спортивный зал   |                |
| 2.2   | 09    | 19    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Пределы необходимой самообороны.                       | Спортивный зал   |                |
| 3     |       |       |                            |                       | 30           | <b>Общая физическая подготовка</b>                     |                  |                |
| 3.1   | 09    | 21    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека | Спортивный зал   |                |
| 3.2   | 09    | 21    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека | Спортивный зал   |                |
| 3.3   | 09    | 23    | 17.00-17.45                | Тренировочное занятие | 1            | Выполнение строевых,                                   | Спортивный       |                |

|     |    |    |                            |                       |   |  |     |  |
|-----|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|-----|--|
|     |    |    | 17.55-18.40                |                       |   | разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.                      | зал |  |
| 3.4 | 09 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |     |  |
| 3.5 | 09 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |     |  |
| 3.6 | 09 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |     |  |
| 3.7 | 09 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. |     |  |
| 3.8 | 09 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и              |     |  |

|      |    |    |                                    |                          |   |   |                       |  |
|------|----|----|------------------------------------|--------------------------|---|---|-----------------------|--|
|      |    |    |                                    |                          |   | координации.  |                       |  |
| 3.9  | 09 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40     | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение строевых,<br>разогревающих<br>упражнений, упражнений<br>на гибкость, на развитие<br>осанки, равновесия и<br>координации. |                       |  |
| 3.10 | 10 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40     | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение строевых,<br>разогревающих<br>упражнений, упражнений<br>на гибкость, на развитие<br>осанки, равновесия и<br>координации. |                       |  |
| 3.11 | 10 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40     | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение строевых,<br>разогревающих<br>упражнений, упражнений<br>на гибкость, на развитие<br>осанки, равновесия и<br>координации. |                       |  |
| 3.12 | 10 | 05 | 17.00-17.45<br>17.55-<br>18.40     | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение строевых,<br>разогревающих<br>упражнений, упражнений<br>на гибкость, на развитие<br>осанки, равновесия и<br>координации. |                       |  |
| 3.13 | 10 | 05 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение упражнений<br>на развитие силы и<br>скоростно – силовых<br>качеств, общей, силовой и<br>скоростной выносливости.         | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 3.14 | 10 | 07 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Выполнение упражнений<br>на развитие силы и<br>скоростно – силовых<br>качеств, общей, силовой и                                     | Спортив<br>ный<br>зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |   |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|---|----------------|--|
|      |    |    |                            |                       |   | скоростной выносливости.  |                |  |
| 3.15 | 10 | 07 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |  |
| 3.16 | 10 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |  |
| 3.17 | 10 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |  |
| 3.18 | 10 | 12 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |  |
| 3.19 | 10 | 12 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |  |
| 3.20 | 10 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |  |
| 3.21 | 10 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых  | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |    |   |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|----|---|----------------|--|
|      |    |    |                            |                       |    | качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.  |                |  |
| 3.22 | 10 | 17 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно – силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | Спортивный зал |  |
| 3.23 | 10 | 17 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 3.24 | 10 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 3.25 | 10 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 3.26 | 10 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 3.27 | 10 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 3.28 | 10 | 24 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 3.29 | 10 | 24 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 3.30 | 10 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Упражнения на пластику и гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 4.   |    |    |                            |                       | 30 | <b>Специальная физическая подготовка.</b>   | Спортивный     |  |

|     |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|-----|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
|     |    |    |                            |                       |   |  | зал            |  |
| 4.1 | 10 | 26 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1 | Задачи С.Ф.П..   | Спортивный зал |  |
| 4.2 | 10 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1 | Задачи С.Ф.П..   | Спортивный зал |  |
| 4.3 | 10 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.4 | 10 | 31 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.5 | 10 | 31 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.6 | 11 | 02 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и  | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
|      |    |    |                            |                       |   | специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.   |                |  |
| 4.7  | 11 | 02 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.8  | 11 | 07 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.9  | 11 | 07 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.10 | 11 | 09 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения   | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
|      |    |    |                            |                       |   | на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.  |                |  |
| 4.11 | 11 | 09 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.12 | 11 | 11 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения. | Спортивный зал |  |
| 4.13 | 11 | 11 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад   | Спортивный зал |  |
| 4.14 | 11 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад   | Спортивный зал |  |
| 4.15 | 11 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад   | Спортивный зал |  |
| 4.16 | 11 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад   | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|--|
| 4.17 | 11 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |  |
| 4.18 | 11 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |  |
| 4.19 | 11 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |  |
| 4.20 | 11 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |  |
| 4.21 | 11 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |  |
| 4.22 | 11 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад | Спортивный зал |  |
| 4.23 | 11 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов,                         | Спортивный зал |  |

|      |    |    |                            |                       |   |   |                |  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|---|----------------|--|
|      |    |    |                            |                       |   | передвижений, «обезьяний шаг».  |                |  |
| 4.24 | 11 | 25 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.25 | 11 | 25 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.26 | 11 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.27 | 11 | 28 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.28 | 11 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.29 | 11 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 4.30 | 12 | 02 | 17.00-17.45<br>17.55- 18.  | Тренировочное занятие | 1 | Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг». | Спортивный зал |  |
| 5    | 12 | 02 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 |                       | 1 | <b>Промежуточная аттестация.</b>  |                |  |
|      |    |    |                            |                       |   | <b>Всего: 65 часов.</b>   |                |  |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль в объеме 85 часов.

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия   | Форма занятия         | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|----------------------------|-----------------------|--------------|--|------------------|----------------|
| 6.    |       |       |                            |                       | 32           | <b>Основы ударной и защитной техники.</b>                        | Спортивный зал   |                |
| 6.1   | 12    | 05    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Основные понятия.<br>Характеристика ударных и защитных действий. | Спортивный зал   |                |
| 6.2   | 12    | 05    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1            | Основные понятия.<br>Характеристика ударных и защитных действий. | Спортивный зал   |                |
| 6.3   | 12    | 07    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1            | Нырки, подставки, уклоны.  | Спортивный зал   |                |
| 6.4   | 12    | 07    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1            | Нырки, подставки, уклоны.  | Спортивный зал   |                |
| 6.5   | 12    | 09    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1            | Нырки, подставки, уклоны.  | Спортивный зал   |                |
| 6.6   | 12    | 09    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1            | Нырки, подставки, уклоны.  | Спортивный зал   |                |
| 6.7   | 12    | 12    | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1            | Нырки, подставки, уклоны.  | Спортивный зал   |                |
| 6.8   | 12    | 12    | 17.00-17.45                | Тренировочное занятие | 1            | Нырки, подставки, уклоны.  | Спортивный зал   |                |

|      |    |    |                            |                       |   |                               |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|-------------------------------|----------------|------------------|
|      |    |    | 17.55-18.40                |                       |   |                               | зал            |                  |
| 6.9  | 12 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки,подставки,уклоны.       | Спортивный зал |                  |
| 6.10 | 12 | 14 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки,подставки,уклоны.       | Спортивный зал |                  |
| 6.11 | 12 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки,подставки,уклоны.       | Спортивный зал |                  |
| 6.12 | 12 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Нырки,подставки,уклоны.       | Спортивный зал |                  |
| 6.13 | 12 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6.14 | 12 | 19 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.15 | 12 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.16 | 12 | 21 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.17 | 12 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.18 | 12 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Прямые удары руками и ногами. | Спортивный зал |                  |
| 6.19 | 12 | 26 | 17.00-                     | Тренировочное         | 1 | Прямые удары руками и         | Спортив        |                  |

|      |    |    |                                    |                          |   |                                   |                       |                             |
|------|----|----|------------------------------------|--------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|      |    |    | 17.45<br>17.55-<br>18.40           | занятие                  |   | ногами.                           | ный<br>зал            |                             |
| 6.20 | 12 | 26 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Прямые удары руками и<br>ногами.  | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.21 | 12 | 28 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Прямые удары руками и<br>ногами.  | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.22 | 12 | 28 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Прямые удары руками и<br>ногами.  | Спортив<br>ный<br>зал | Текущи<br>й<br>контрол<br>ь |
| 6.23 | 12 | 30 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Боковые удары руками и<br>ногами. | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.24 | 12 | 30 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Боковые удары руками и<br>ногами. | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.25 | 01 | 09 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Боковые удары руками и<br>ногами. | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.26 | 01 | 09 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Боковые удары руками и<br>ногами. | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.27 | 01 | 11 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Боковые удары руками и<br>ногами. | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.28 | 01 | 11 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Боковые удары руками и<br>ногами. | Спортив<br>ный<br>зал |                             |
| 6.29 | 01 | 13 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Боковые удары руками и<br>ногами. | Спортив<br>ный<br>зал | Текущи<br>й<br>контрол<br>ь |

|      |    |    |                            |                       |    |                                    |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|----|------------------------------------|----------------|------------------|
| 6.30 | 01 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Боковые удары руками и ногами.     | Спортивный зал |                  |
| 6.31 | 01 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Боковые удары руками и ногами.     | Спортивный зал |                  |
| 6.32 | 01 | 16 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Боковые удары руками и ногами.     | Спортивный зал | Этапный контроль |
| 7.   |    |    |                            |                       | 42 | <b>Бросковая техника.</b>          | Спортивный зал |                  |
| 7.1  | 01 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1  | Основные элементы бросков.         | Спортивный зал |                  |
| 7.2  | 01 | 18 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Учебное занятие       | 1  | Основные элементы бросков.         | Спортивный зал |                  |
| 7.3  | 01 | 20 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.4  | 01 | 20 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.5  | 01 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.6  | 01 | 23 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |
| 7.7  | 01 | 25 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1  | Захваты, освобождение от захватов. | Спортивный зал |                  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|------------------|
| 7.8  | 01 | 25 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.9  | 01 | 27 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.10 | 01 | 27 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7.11 | 01 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.12 | 01 | 30 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Захваты, освобождение от захватов.                     | Спортивный зал |                  |
| 7.13 | 02 | 01 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.14 | 02 | 01 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.15 | 02 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.16 | 02 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.17 | 02 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7.18 | 02 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-      | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |

|      |    |    |                            |                       |   |  |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|--|----------------|------------------|
|      |    |    | 18.40                      |                       |   |  |                |                  |
| 7.19 | 02 | 08 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.20 | 02 | 08 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.21 | 02 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал |                  |
| 7.22 | 02 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Специальные и подводящие упражнения бросковой техники. | Спортивный зал | Этапный контроль |
| 7.23 | 02 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.24 | 02 | 13 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.25 | 02 | 15 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.26 | 02 | 15 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.27 | 02 | 17 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.28 | 02 | 17 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |
| 7.29 | 02 | 20 | 17.00-17.45                | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).                           | Спортивный зал |                  |

|      |    |    |                            |                       |   |                               |                |                  |
|------|----|----|----------------------------|-----------------------|---|-------------------------------|----------------|------------------|
|      |    |    | 17.55-18.40                |                       |   |                               | зал            |                  |
| 7.30 | 02 | 20 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).  | Спортивный зал |                  |
| 7.31 | 02 | 22 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7.32 | 02 | 22 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски вперед(плечо, бедро).  | Спортивный зал |                  |
| 7.33 | 02 | 27 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад( отхват, зацеп.) | Спортивный зал |                  |
| 7.34 | 02 | 27 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад( отхват, зацеп.) | Спортивный зал |                  |
| 7.35 | 03 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад( отхват, зацеп.) | Спортивный зал |                  |
| 7.36 | 03 | 03 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад( отхват, зацеп.) | Спортивный зал |                  |
| 7.37 | 03 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад( отхват, зацеп.) | Спортивный зал |                  |
| 7.38 | 03 | 06 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад( отхват, зацеп.) | Спортивный зал |                  |
| 7.39 | 03 | 10 | 17.00-17.45<br>17.55-18.40 | Тренировочное занятие | 1 | Броски назад( отхват, зацеп.) | Спортивный зал |                  |
| 7.40 | 03 | 10 | 17.00-                     | Тренировочное         | 1 | Броски назад( отхват,         | Спортив        |                  |

|      |    |    |                                    |                          |   |                                    |                       |  |
|------|----|----|------------------------------------|--------------------------|---|------------------------------------|-----------------------|--|
|      |    |    | 17.45<br>17.55-<br>18.40           | занятие                  |   | зацеп.)                            | ный<br>зал            |  |
| 7.41 | 03 | 13 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски назад( отхват,<br>зацеп.)   | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 7.42 | 03 | 13 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Броски назад( отхват,<br>зацеп.)   | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.   |    |    |                                    |                          | 8 | <b>Подвижные игры</b>              | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.1  | 03 | 15 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Учебное<br>занятие       | 1 | Перечень спортивного<br>инвентаря. | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.2  | 03 | 15 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Игра «Ринго».                      | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.3  | 03 | 17 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Игра «Ринго».                      | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.4  | 03 | 17 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Игра «Ринго».                      | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.5  | 03 | 20 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Игра «Ринго».                      | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.6  | 03 | 20 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Регби на коленях(ковер).           | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.7  | 03 | 22 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 | Тренировочное<br>занятие | 1 | Регби на коленях(ковер).           | Спортив<br>ный<br>зал |  |
| 8.8  | 03 | 22 | 17.00-                             | Тренировочное            | 1 | Регби на коленях(ковер).           | Спортив               |  |

|     |    |    |                                    |         |   |  |                       |                                |
|-----|----|----|------------------------------------|---------|---|--|-----------------------|--------------------------------|
|     |    |    | 17.45<br>17.55-<br>18.40           | занятие |   |  | ный<br>зал            |                                |
| 9.  |    |    |                                    |         | 2 | <b>Комплексная проверка<br/>умений и навыков.<br/>Итоговая аттестация.</b> |                       |                                |
| 9.1 | 03 | 24 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 |         | 1 | <b>Комплексная проверка<br/>умений и навыков.<br/>Итоговая аттестация.</b> | Спортив<br>ный<br>зал | Итогова<br>я<br>аттеста<br>ция |
| 9.2 | 03 | 24 | 17.00-<br>17.45<br>17.55-<br>18.40 |         | 1 | <b>Комплексная проверка<br/>умений и навыков.<br/>Итоговая аттестация.</b> | Спортив<br>ный<br>зал | Итогова<br>я<br>аттеста<br>ция |
|     |    |    |                                    |         |   | <b>Всего: 85 часов</b>   |                       |                                |

**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).

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп. Педагог может выбирать именно те компетентности, которые наиболее эффективно развиваются в рамках реализуемой им общеразвивающей программы.

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   | Число баллов     | Методы диагностики                                |
|---|--|--|------------------|---|
| <b>Теоретическая подготовка</b>   |  |  |                  |   |
| Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы  | Соответствие теоретических знаний программным требованиям                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>практически не усвоил теоретическое содержание программы;</li> <li>овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ol> | 0<br>1<br>2<br>3 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. |
| Владение специальной терминологией  | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии          | <ol style="list-style-type: none"> <li>не употребляет специальные термины;</li> <li>знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;</li> <li>сочетает специальную терминологию с бытовой;</li> <li>специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</li> </ol>                     | 0<br>1<br>2<br>3 | Наблюдение, собеседование                         |
| <b>Практическая подготовка</b>  |  |  |                  |   |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана. плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям           | <ol style="list-style-type: none"> <li>практически не овладел умениями и навыками;</li> <li>овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков;</li> <li>объем усвоенных умений и навыков составляет более ½;</li> <li>овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период</li> </ol>    | 0<br>1<br>2<br>3 | Наблюдение, контрольное задание                   |
| Владение специальным оборудованием и оснащением   | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | <ol style="list-style-type: none"> <li>не пользуется специальными приборами и инструментами;</li> <li>испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей</li> </ol>                  | 0<br>1<br>2<br>3 | Наблюдение, контрольное задание                   |



|   |  |   |                  |  |
|---|--|---|------------------|--|
|   |  | 4. самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время.  |                  |  |
| Аккуратно, ответственно выполнять работу                | Аккуратность и ответственность в работе  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится;</li> <li>2. испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>3. работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;</li> <li>4. аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.</li> </ol> | 0<br>1<br>2<br>3 |  |
| Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. правила ТБ не запоминает и не выполняет;</li> <li>2. овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;</li> <li>3. объем усвоенных навыков составляет более 1/2;</li> <li>4. освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.</li> </ol>                   | 0<br>1<br>2<br>3 |  |

Материалы промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой».

Форма.

1.Выполнение нормативов.

Выполнение базового уровня: индивидуально.

Выполнение продвинутого уровня: индивидуально или в группе.

Многоуровневое задание (по выбору):

| Уровень     | Задание  |   |    |            |        |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |
|-------------|--|---|----|------------|--------|--|-------|---|---|----|-------------------------------|----|----|---|----|----|---|----|----|---|----|---|----|----|---|----|----|---|----|---|---|----|-----------------------------|----|----|---|----|----|---|
| Базовый     | 1.Выполнение упражнений по общефизической подготовке.                  | <p>1 этап.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>1.Прыжки на скакалке без учета времени.</p> <p>2.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, без учета количества упражнений</p> <p>3.Подъем туловища за минуту без учета количества упражнений.</p> <p>2 этап. Рукопашный бой.</p> <p>Подготовительные действия, действия защиты и нападения.</p>   |    |            |        |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |
| Продвинутый | 1.Выполнение упражнений по общефизической подготовке с учетом времени. | <p>1 этап. Общефизическая подготовка.</p> <p>Выполнение нормативов.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№</th> <th rowspan="2">Упражнение</th> <th colspan="2">Кол-во</th> <th rowspan="2">Баллы</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 (количество)</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="2">3.</td> <td rowspan="2">Подъем туловища за 1мин. из</td> <td>48</td> <td>38</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>43</td> <td>33</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> | №  | Упражнение | Кол-во |  | Баллы | 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 (количество) | 25 | 19 | 5 | 20 | 13 | 4 | 15 | 9 | 3 | 3. | Подъем туловища за 1мин. из | 48 | 38 | 5 | 43 | 33 | 4 |
| №           | Упражнение   | Кол-во  |    |            | Баллы  |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |
|             |  | 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 (количество)                      | 25  | 19 | 5          |        |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |
|             |  | 20  | 13 | 4          |        |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |
|             |  | 15  | 9  | 3          |        |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |
| 3.          | Подъем туловища за 1мин. из  | 48  | 38 | 5          |        |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |
|             |  | 43  | 33 | 4          |        |  |       |   |   |    |                               |    |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |    |    |   |    |    |   |    |   |   |    |                             |    |    |   |    |    |   |

|  |  |  |                    |    |    |   |  |
|--|--|--|--------------------|----|----|---|--|
|  |  |  | положения<br>лежа. | 38 | 25 | 3 |  |
|--|--|--|--------------------|----|----|---|--|

Критерии оценивания выполнения нормативов:

|       |  |
|-------|--|
| Баллы | Шкала баллов 1 этапа и 2 этапа базовый уровень, 2 этап продвинутый уровень   |
| 5     | отличное выполнение упражнений;  |
| 4     | в выполнении упражнений допущены неточности;   |
| 3     | имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;                                  |
| Баллы | Шкала баллов 1 этапа (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 |

Критерии оценивания:

| Образовательный уровень | Баллы базовый уровень | Баллы продвинутый уровень | %       |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------|---------|
| Высокий (ВУ)            | 16-20                 | 16-20                     | 80-100% |
| Средний (СУ)            | 12-15                 | 12-15                     | 60-75 % |
| Низкий (НУ)             | 9-11                  | 9-11                      | 45-55%  |

**Материалы итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой».**

Форма.

1.Выполнение нормативов.

Выполнение работы базового уровня: индивидуально.

Выполнение работы повышенного уровня: индивидуально или в группе.

Многоуровневое задание (по выбору):

| Уровень     | Задание   |  |   |        |    |       |
|-------------|---|--|---|--------|----|-------|
| Базовый     | 1.Выполнение упражнений по общефизической подготовке, рукопашному бою без учета времени | 1 этап.<br>Общефизическая подготовка.<br>1.Прыжки на скакалке без учета времени.<br>2.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, без учета количества упражнений<br>3.Подъем туловища за минуту без учета количества упражнений.<br>2 этап. Рукопашный бой.<br>Подготовительные действия, действия защиты и нападения. |   |        |    |       |
| Продвинутый | 1.Выполнение упражнений по общефизическому и рукопашному бою с учетом времени.          | 1 этап. Общефизическая подготовка.   |   |        |    |       |
|             |   | Выполнение нормативов.   |   |        |    |       |
|             |   | №  | Упражнение  | Кол-во |    | Баллы |
|             |   |  |   | 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 (количество) | 25     | 19 | 5     |
|             |   |  |   | 20     | 13 | 4     |
|             |   |  |   | 15     | 9  | 3     |
| 3.          | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.  | 48   | 38  | 5      |    |       |
|             |   | 43   | 33  | 4      |    |       |
|             |   | 38   | 25  | 3      |    |       |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | 2 этап. Рукопашный бой.<br>Свободная схватка. |  |
|--|--|---|--|

Критерии оценивания:

|       |  |
|-------|--|
| Баллы | Шкала баллов 1 этапа и 2 этапа базовый уровень, 2 этап продвинутый уровень   |
| 5     | отличное выполнение упражнений;  |
| 4     | в выполнении упражнений допущены неточности;   |
| 3     | имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;                                  |
| Баллы | Шкала баллов 1 этапа (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 |

Критерии оценивания:

| Образовательный уровень | Баллы базовый уровень | Баллы продвинутый уровень | %       |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------|---------|
| Высокий (ВУ)            | 16-20                 | 16-20                     | 80-100% |
| Средний (СУ)            | 12-15                 | 12-15                     | 60-75 % |
| Низкий (НУ)             | 9-11                  | 9-11                      | 45-55%  |



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Межшкольный учебный комбинат»**

---

**РАССМОТРЕНО**

на Методическом совете  
*Протокол №1 от 31 августа 2022 г.*

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МАУДО «МУК»  
от 01 сентября 2022 г. № \_\_\_\_\_

*РАССМОТРЕНО*

*На Совете ученического самоуправления  
Протокол №1 от 01 сентября 2022 г.*

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

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

Кириши – 2022

## **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:

- воспитать в сознании и чувствах учащихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям;
- создать систему военно-патриотического воспитания, обеспечивающей условия развития у учащихся верности к Отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству;
- создать механизм, обеспечивающий 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;<br><br>— развитие духовных качеств;<br><br>— развитие духовных потребностей. | беседы, уроки гражданственности, нравственно-правовые занятия |

|                              |   |   |  |
|------------------------------|---|---|--|
|                              |   |   |  |
| Культурно-просветительское   | формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях | воспитание любви к своей Родине;<br>— раскрытие творческих потенциалов каждого ребенка;<br>— раскрытие способностей | уроки Мужества, Вахты Памяти, экскурсии  |
| Нравственно-патриотическое   | формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях | воспитание твердой патриотической позиции;<br>-развитие интереса к явлениям общественной жизни                      | празднование памятных дат, проведение выставок, викторин, конкурсов, просмотров видеофильмов |
| Трудовое                     | формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях | 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 обучающихся.***

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 педагогов и обучающихся.***

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 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| <b>1. Мероприятия</b> |   |                    |                  |                 |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|-----------------|
| 1)                    | Тема  | Участники          | Сроки            | Ответственные   |
| 2)                    | Проведение с обучающимися беседы: «Правила поведения учащихся в МАУДО «МУК»   | Обучающиеся        | Сентябрь 2022    | Михайлова С.Н.  |
| 3)                    | Организация районного конкурса среди обучающихся Киришского района «Семья и семейные ценности»                      | обучающиеся        | март-апрель 2023 | Михайлова С.Н.  |
| 4)                    | Беседа по нравственно-правовому воспитанию подростков «Толерантность», посвященная международному дню толерантности | <i>обучающиеся</i> | Ноябрь 2022      | Бобков А.И.     |
| 5)                    | <b>Лекция-беседа, посвященная Дню народного единства</b>  | <i>обучающиеся</i> | Ноябрь 2022      | Бобков А.И.     |
| 6)                    | Конкурс «Семья и семейные ценности»   | обучающиеся        | Май 2023         | Михайлова С.Н.  |
| 7)                    | Проведение с обучающимися беседы о здоровом   | обучающиеся        | Сентябрь 2022    | Кукушкина Н. В. |

|                  |   |             |            |                         |
|------------------|---|-------------|------------|-------------------------|
|                  | образе жизни  |             |            |                         |
| <b>2.Митинги</b> |   |             |            |                         |
| 1)               | Участие в митинге, посвященном 34-летию вывода советских войск из Афганистана   | обучающиеся | 15 февраля | Самойлов А.В.           |
| 2)               | Участие в митинге, посвященном 79-летию снятия Блокады Ленинграда   | обучающиеся | январь     | Самойлов А.В.           |
| 3)               | Участие в митинге, посвященном освобождению малолетних узников концентрационных лагерей от немецко-фашистских захватчиков | обучающиеся | апрель     | Самойлов А.В.           |
| 4)               | Участие в митинге, посвященном Дню освобождения Киришской земли от немецко-фашистских захватчиков.                        | обучающиеся | 4 октября  | Самойлов А.В.           |
| 5)               | Участие в митинге, посвященном 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне  | обучающиеся | май        | Педагоги – организаторы |
| <b>3.Акции</b>   |   |             |            |                         |
| 1)               | Организация и проведения акции «Голубь мира»  | обучающиеся | май        | Михайлова С.Н.          |

|                                |  |                      |                             |                |
|--------------------------------|--|----------------------|-----------------------------|----------------|
| 2)                             | Организация и проведение акции «Дерево Победы»   | обучающиеся          | май                         | Михайлова С.Н. |
| 3)                             | Организация и проведение акции «Свеча памяти»  | обучающиеся          | 22 июня<br>27 января        | Михайлова С.Н. |
| 4)                             | Организация и проведение акции «Поздравь маму»   | обучающиеся          | март                        | Михайлова С.Н. |
| <b>4.Родительские собрания</b> |  |                      |                             |                |
| 1)                             | Родительское собрание для воспитанников Центра «Авангард»  | родители обучающихся | октябрь,<br>апрель          | Самойлов А.В.  |
| 2)                             | Индивидуальные консультации с родителями (законными представителями) воспитанников Центра «Авангард» | родители обучающихся | в течение года              | Михайлова С.Н. |
| <b>5.Экскурсии</b>             |  |                      |                             |                |
| 1)                             | Экскурсия «Киришский краеведческий музей»  | обучающиеся          | по<br>отдельному<br>графику | Михайлова С.Н. |
| 2)                             | Экскурсия «Памятные места города Кириши»   | обучающиеся          | по<br>отдельному<br>графику | Михайлова С.Н. |
| <b>6. Самоуправление</b>       |  |                      |                             |                |
| 1)                             | Выборы совета самоуправления МАУДО «МУК». План работы.   | обучающиеся          | Сентябрь<br>2022            | Михайлова С.Н. |
| 2)                             | «Поздравляем   | обучающиеся          | Октябрь                     | Михайлова С.Н. |

|    |  |             |              |                |
|----|--|-------------|--------------|----------------|
|    | педагогов» - мероприятие ко Дню учителя. |             | 2022         |                |
| 3) | Новогодний праздник                      | обучающиеся | Декабрь 2022 | Михайлова С.Н. |