



«Межшкольный учебный комбинат»

ЦЕНТР ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «АВАНГАРД»

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 31 августа 2023 г. №181

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

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования

Фризен О.С., методист

г. Кириши

2023

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 само страховки.

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 п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль в объеме 58 часов	58	6	52	Выполнение нормативов

2.	Модуль в объеме 85 часа	92	6	86	Выполнение нормативов
----	-------------------------	----	---	----	-----------------------

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

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2			
1.1	Правила поведения в спортзале		1		
1.2	Правила безопасности при работе с партнером.		1		
2.	Введение в образовательную программу	2	2		
2.1	История Российского боевого искусства		1		
2.2	Пределы необходимой самообороны.		1		
3.	Общая физическая подготовка	52	2	50	
3.1	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека.	2	2		
3.2	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.	10		10	
3.3	Выполнение упражнений на развитие силы.	10		10	
3.	Упражнения на развитие	10		10	

4	скоростных способностей.				
3.5	Упражнения на координацию	10		10	
3.6	Упражнения на гибкость.	10		10	
4.	Промежуточная аттестация.	2		2	Выполнение нормативов.
5.	Специальная физическая подготовка.	32	2	30	
5.1	Понятия об основных качествах человека	2	2		
5.2	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	10		10	
5.3	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	10		10	
5.4	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	10		10	
6.	Ударная и защитная техника.	19	1	18	
6.1	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	1	1		
6.2	Нырки,подставки,уклоны.	6		6	
6.3	Прямые удары руками.	6		6	
6.4	Боковые удары руками.	6		6	
7.	Бросковая техника.	30	2	28	
7.1	Основные элементы бросков	2	2		
7.2	Захваты, освобождение от захватов.	8		8	

7.3	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	10		10	
7.4	Выведение из равновесия.	10		10	
8.	Подвижные игры	9	1	8	
8.1	Перечень спортивного инвентаря.	1	1		
8.2	Игра «Ринго».	4		4	
8.3	Регби на коленях(ковер).	4		4	
9	Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.	2		2	Выполнение нормативов
	Итого:	150	13	137	

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

Модуль в объеме 58 часов.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2			
1.1	Правила поведения в спортзале		1		
1.2	Правила безопасности при работе с партнером.		1		
2.	Введение в образовательную	2	2		

	программу				
2.1	История Российского боевого искусства		1		
2.2	Пределы необходимой самообороны.		1		
3.	Общая физическая подготовка	52	2	50	
3.1	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека.	2	2		
3.2	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.	10		10	
3.3	Выполнение упражнений на развитие силы.	10		10	
3.4	Упражнения на развитие скоростных способностей.	10		10	
3.5	Упражнения на координацию	10		10	
3.6	Упражнения на гибкость.	10		10	
4.	Промежуточная аттестация.	2		2	Выполнение нормативов.
	Итого	52	6	58	

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой». Модуль в объеме 92 часов.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка.	32	2	30	
1.1	Задачи С.Ф.П.				

		2	2		
1.1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	10		10	
1.2	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	10		10	
1.3	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	10		10	
2.	Ударная и защитная техника.	19	1	18	
2.1	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	1	1		
2.2	Нырки,подставки,уклоны.	6		6	
2.3	Прямые удары руками.	6		6	
2.4	Боковые удары руками.	6		6	
3.	Бросковая техника.	30	2	28	
3.1	Основные элементы бросков	2	2		
3.2	Захваты, освобождение от захватов.	8		8	
3.3	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	10		10	
3.4	Выведение из равновесия.	10		10	
4.	Подвижные игры	9	1	8	
4.1	Правила игры.	1	1		
4.2	Игра «Ринго».	4		4	
4	Регби на коленях(ковер).				

3		4		4	
5.	Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.	2		2	Выполнение нормативов
	Итого:	92	6	86	

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.

Основные даты и события:

1991 г.- создание Международного Учебно-Консультационного Научно-Практического Центра Русского Боевого Искусства «РЕТАЛ».

1992 г.- Организована Всероссийскую Федерацию Русского Боевого Искусства.

1993 г. – Ретюнских А.И. избран, председателем Комитета

Боевого Самбо России при Федерации самбо России и заместителем председателя комиссии по боевому самбо при Всемирной Федерации самбо (FIAS).

1995 г. - Запатентована авторская методика системы подготовки РОСС.

1998 г. открыта кафедра фехтования и Русского Боевого Искусства «РОСС».

1998 г. -

Ретюнских Александр Иванович введен в Совет клуба с присвоением звания Гранд-мастер РБИ — РОСС.

Всемирный совет Гранд- Мастеров признал и сертифицировал систему РБИ-РОСС.

2000 г. А. И. Ретюнских присвоено звание Заслуженный тренер России.

Базовый уровень: знать основные события в истории РОСС.

Продвинутый уровень: знать историю РОСС.

2.2 Пределы необходимой самообороны.

Основные требования законодательства:

1.Защита адекватна нападению.

2.Применение подручных средств:

а) при групповом нападении;

б) при вооруженном нападении

Базовый уровень: знать пункт №1.

Продвинутый уровень: знать п.п №1 и№ 2.

Базовый уровень: знать пункт№1.

Продвинутый уровень: знать пункты №1 и №2.

Тема 3: Общая физическая подготовка – 52 часа.

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: знать основные мышечные группы.

Продвинутый уровень: знать влияние упражнений О.Ф.П. на основные мышечные группы.

Практика:

3.3 Выполнение упражнений на развитие общей выносливости – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.4 Выполнение упражнений на развитие силы – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнение общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.5 Упражнения на развитие координации – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

3.5 Упражнения на развитие гибкости – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения общефизических упражнений

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

Тема 4: Промежуточная аттестация-2 часа. Комплексная проверка-сдача нормативов.

Базовый уровень: выполнение общефизических упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение общефизических упражнений с учетом нормативов.

Тема 5: Специальная физическая подготовка- 32 часа.

Теория:

5.1 Задачи специальной физической подготовки.

5.2 Задачи специальной физической подготовки.

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

Продвинутый уровень: понимать значение средств С.Ф.П.

Практика:

5.3 Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости. – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

5.4 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.

5.5 Освоения положения страховки, перекатов, передвижений. - 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

Тема 6: Основы ударной и защитной техники – 19 часов.

Теория:

6.1 Основные понятия. Характеристика защиты и атаки.

Базовый уровень: знать основные технические действия.

Продвинутый уровень: понимать значение основных технических действий и их взаимосвязь.

Практика:

6.2 Защита:

6.2.1. Нырки, подставки, уклоны. - 6 часов.

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

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4 Атака

6.4.1. Прямые удары руками. – 6 часов.

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

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4.2. Боковые удары руками и ногами. – 6 часов.

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

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

Тема 7: Бросковая техника– 30 часов.

Теория:

7.1 Основные элементы бросков.

7.2 Основные элементы бросков

Базовый уровень: знать основные фазы бросков.

Продвинутый уровень: знать основные фазы бросков и их взаимосвязь.

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 Выведение из равновесия -10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов выведения из равновесия отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение выведения из равновесия слитно.

Тема 8: Подвижные игры –9 часов.

Теория:

8.1 Правила игры.

Базовый уровень: знать правила игры.

Продвинутый уровень: знать и соблюдать правила игры.

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 выполнение упражнений.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы
«Рукопашный бой». Модуль в объеме 58 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.

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

Основные даты и события:

1991 г.- создание Международного Учебно-Консультационного Научно-Практического Центра Русского Боевого Искусства «РЕТАЛ».

1992 г.- Организована Всероссийскую Федерацию Русского Боевого Искусства.

1993 г. – Ретюнских А.И. избран, председателем Комитета Боевого Самбо России при Федерации самбо России и заместителем председателя комиссии по боевому самбо при Всемирной Федерации самбо (FIAS).

1995 г. - Запатентована авторская методика системы подготовки РОСС.

1998 г. открыта кафедра фехтования и Русского Боевого Искусства «РОСС»

1998 г. -

Ретюнских Александр Иванович введён в Совет клуба с присвоением звания Гранд-мастер РБИ — РОСС.

Всемирный совет Гранд- Мастеров признал и сертифицировал систему РБИ-РОСС.

2000 г. А. И. Ретюнских присвоено звание Заслуженный тренер России.

Базовый уровень: знать основные события в истории РОСС.

Продвинутый уровень: знать историю РОСС.

2.2 Пределы необходимой самообороны.

Основные требования законодательства:

1. Защита адекватна нападению.

2.Применение подручных средств:

а) при групповом нападении;

б) при вооруженном нападении

Базовый уровень: знать пункт №1.

Продвинутый уровень: знать п.п №1 и№ 2.

Тема 3: Общая физическая подготовка – 52 часа.

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.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы
«Рукопашный бой». Модуль в объеме 92 часов.**

Тема 5: Специальная физическая подготовка- 32часа.

Теория:

5.1 Задачи специальной физической подготовки.

5.2 Задачи специальной физической подготовки.

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

Продвинутый уровень: знать средства С.Ф.П. и понимать их взаимосвязь.

Практика:

5.3 Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости. – 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

5.4 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.

5.5 Освоения положения страховки, перекатов, передвижений. - 10 часов.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Продвинутый уровень: выполнение упражнений в комплексе.

Тема 6: Основы ударной и защитной техники – 19 часов.

Теория:

6.1 Основные понятия. Характеристика защиты и атаки.

Базовый уровень: иметь представление значение основных технических действий.

Продвинутый уровень: понимать значение основных технических действий

Практика:

6.2 Защита:

6.2.1. Нырки, подставки, уклоны. - 6 часов.

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

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4 Атака

6.4.1. Прямые удары руками. – 6 часов.

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

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

6.4.2. Боковые удары руками и ногами. – 6 часов.

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

Продвинутый уровень: выполнение технических элементов в комплексе.

Тема 7: Бросковая техника– 30 часов.

Теория:

7.1 Основные фазы бросков.

7.2 Основные фазы бросков

Базовый уровень: знать основные фазы бросков.

Продвинутый уровень: знать основные фазы бросков и понимать их взаимосвязь.

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 Выведение из равновесия -10 часов

Базовый уровень: выполнение основных элементов выведения из равновесия отдельно;

Продвинутый уровень: выполнение выведения из равновесия слитно.

Тема 8: Подвижные игры – 9 часов.

Теория:

8.1 Правила игры.

Базовый уровень: иметь представление о правилах игры.

Продвинутый уровень: соблюдать правила игры .

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 выполнение 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:

Образовательные результаты	Высокий уровень освоения	Средний уровень освоения	Низкий уровень освоения
Личностные	80-100%	45-79%	менее 45%
Метапредметные	80-100%	45-79%	менее 45%
Предметные	80-100%	45-79%	менее 45%
Итоговый результат	100-80%	79-45%	менее 45%

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

№	Оценочные материалы	Приложение
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.

N п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол
-------	-------	-------	------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	---------------

			занятия					я
1					2	Техника безопасности	Спортивный зал	
1.1	09	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Правила поведения в спортзале	Спортивный зал	
1.2	09	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Правила безопасности при работе с партнером.	Спортивный зал	
2					2	Введение в образовательную программу		
2.1	09	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	История Российского боевого искусства	Спортивный зал	
2.2	09	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Пределы необходимой самообороны.	Спортивный зал	
3					52	Общая физическая подготовка		
3.1	09	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека	Спортивный зал	
3.2	09	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека	Спортивный зал	
3.3	09	18	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.	Спортивный зал	Входной контроль
3.4	09	18	17.00-17.45	Тренировочное занятие	1	Выполнение		

			17.55-18.40			упражнений на развитие общей выносливости.		
3.5	09	20	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.6	09	20	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.7	09	22	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.8	09	22	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.9	09	25	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.10	09	25	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.11	09	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.12	09	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей		

						выносливости.		
3.13	09	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.14	09	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.15	10	02	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.16	10	02	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.17	10	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.18	10	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.19	10	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.20	10	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.21	10	09	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.22	10	09	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.23	10	11	17.00-17.45 17.55-	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных	Спортивный зал	

			18.40			способностей.		
3.24	10	11	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.25	10	13	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.26	10	13	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.27	10	16	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.28	10	16	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.29	10	18	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.30	10	18	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	Текущи й контрол ь
3.31	10	20	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.32	10	20	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	Текущи й контрол ь
3.33	10	23	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.34	10	23	17.00- 17.45 17.55-	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущи й контрол

			18.40					ь
3.35	10	25	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.36	10	25	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.37	10	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.38	10	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.39	10	30	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.40	10	30	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.41	11	01	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.42	11	01	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.43	11	03	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.44	11	03	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.45	11	08	17.00-17.45 17.55-	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	

			18.40					
3.46	11	08	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.47	11	10	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.48	11	10	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.49	11	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.50	11	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.51	11	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.52	11	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
4.					2	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	
4.1	11	17	17.00-17.45 17.55-18.40	Контрольное занятие	1	Комплексная сдача нормативов.	Спортивный зал	Этапный контроль
4.2	11	17	17.00-17.45 17.55-18.40	Контрольное занятие	1	Комплексная сдача нормативов.	Спортивный зал	Этапный контроль
5.					32	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	
5.1	11	20	17.00-	Учебное	1	Задачи С.Ф.П..	Спортивный	

			17.45-17.55-18.40	занятие			зал	
5.2	11	20	17.00-17.45-17.55-18.40	Учебное занятие	1	Задачи С.Ф.П..	Спортивный зал	
5.3	11	22	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.4	11	22	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.5	11	24	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.6	11	24	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.7	11	27	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.8	11	27	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной	Спортивный зал	

						выносливости.		
5.9	11	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.10	11	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.11	12	01	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.12	12	01	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.13	12	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.14	12	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.15	12	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний,	Спортивный зал	

						падений вперед, на бок, назад		
5.16	12	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.17	12	08	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.18	12	08	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.19	12	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.20	12	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.21	12	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.22	12	13	17.00-17.45 17.55-	Тренировочное занятие	1 32	Выполнение кувырков,	Спортивный зал	Текущий контроль

			18.40			переползаний, падений вперед, на бок, назад		
5.23	12	15	17.00- 17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.24	12	15	17.00- 17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.25	12	18	17.00- 17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.26	12	18	17.00- 17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.27	12	20	17.00- 17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.28	12	20	17.00- 17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов,	Спортивный зал	

						передвижений.		
5.29	12	22	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	Текущий контроль
5.30	12	22	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.31	12	25	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.32	12	25	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
6.					19	Основы ударной и защитной техники.	Спортивный зал	
6.1	12	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	Спортивный зал	
6.2	12	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Нырки,подставки,уклоны.	Спортивный зал	
6.3	12	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки,подставки,уклоны.	Спортивный зал	
6.4	12	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки,подставки,уклоны.	Спортивный зал	
6.5	01	10	17.00-17.45 17.55-	Тренировочное занятие	1	Нырки,подставки,уклоны.	Спортивный зал	

			18.40					
6.6	01	10	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки,подставки,уклоны.	Спортивный зал	
6.7	01	12	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки,подставки,уклоны.	Спортивный зал	
6.8	01	12	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.9	01	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.10	01	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.11	01	17	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.12	01	17	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
6.13	01	19	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.14	01	19	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.15	01	22	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.16	01	22	17.00-17.45 17.55-	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	

			18.40					
6.17	01	24	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.18	01	24	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.19	01	26	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
7.					30	Бросковая техника.	Спортивный зал	
7.1	01	26	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Основные элементы бросков.	Спортивный зал	
7.2	01	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Основные элементы бросков.	Спортивный зал	
7.3	01	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.4	01	31	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.5	01	31	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.6	02	02	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.7	02	02	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.8			17.00-	Тренировочное			Спортивный	

	02	05	17.45-17.55-18.40	занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	зал	
7.9	02	05	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.10	02	07	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.11	02	07	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.12	02	09	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	Текущий контроль
7.13	02	09	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.14	02	12	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.15	02	12	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.16	02	14	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.17	02	14	17.00-17.45	Тренировочное занятие	1	Специальные и	Спортивный зал	

			17.55-18.40			подводящие упражнения бросковой техники.		
7.18	02	16	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.19	02	16	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.20	02	19	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.21	02	19	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.22	02	21	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	Текущий контроль
7.23	02	21	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.24	02	26	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.25	02	26	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.26	02	28	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.27			17.00-	Тренировочное			Спортивный	

	02	28	17.45-17.55-18.40	занятие	1	Выведение из равновесия.	зал	
7.28	03	01	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.29	03	01	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.30	03	04	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
8.					9	Подвижные игры	Спортивный зал	
8.1	03	04	17.00-17.45-17.55-18.40	Учебное занятие	1	Правила игры.	Спортивный зал	
8.2	03	06	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	
8.3	03	06	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	
8.4	03	11	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	
8.5	03	11	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	
8.6	03	13	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	
8.7	03	13	17.00-17.45-17.55-	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	

			18.40					
8.8	03	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	
8.9	03	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	Текущий контроль
9.					2	Итоговая аттестация.		
9.1	03	18	17.00-17.45 17.55-18.40		1	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговая аттестация
9.2	03	18	17.00-17.45 17.55-18.40		1	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговая аттестация
						Итого: 150		

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 «Рукопашный бой»

Методическое обеспечение программы

Раздел	Тема	Форма занятия	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Формы подведения итогов по каждому разделу, теме
1. Техника безопасности.	1.1. Правила поведения в спортзале	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительный, иллюстративный, репродуктивный	Инструкции №30.15, № 14.3, № 14.2 при занятии спортом			Устный опрос
	1.2. Правила безопасности при работе с партнером.	Комбинированный	Практические	<i>Юшков О.П.</i> Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах			Практическое занятие

				единоборств			
2.Введение в образовательную программу.	2.1.История Российского боевого искусства	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительный, иллюстративный, репродуктивный	Ретюньских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)		https://vk.com/video-101124976_456239090 https://vk.com/video481548391_456239017 https://vk.com/video-45130768_456240350?t=39s https://vk.com/video247046169_456239252	Устный опрос
	2.2.Пределы необходимой самообороны.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительный, иллюстративный, репродуктивный	Ретюньских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Устный опрос
3.Общая физическая подготовка.	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека.	Комбинированный	Объяснительный – иллюстрированный.	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Устный опрос.

				Ю.М. Курамшина			
	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека.	Комбинирова нный	Объяснительн о – иллюстрирова нный.	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Устный опрос.
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на общую выносливость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на развитие силы.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на развитие силы.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие силы.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практическое занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практическое занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практическое занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практическое занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на координацию.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на координацию.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на гибкость.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие
	Упражнения на гибкость.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практическое занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией			Практиче ское занятие

				Ю.М. Курамшина			
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
	Упражнения на гибкость.	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие
4.Промежу точная аттестация.	Комплексная проверка знаний, умений, навыков.	Комбинирова нный	Практические	<i>Юшков О.П.</i> Совершенство вание методики тренировки и комплексный			Практиче ское занятие

				контроль за подготовленно стью спортсменов в видах единоборств			
	Комплексная проверка знаний, умений, навыков.	Комбинирова нный	Практические	<i>Юшков О.П.</i> Совершенство вание методики тренировки и комплексный контроль за подготовленно стью спортсменов в видах единоборств			
5.Специальн ая физическая подготовка.	Задачи специальной физической подготовки.	Инструктивн ая лекция - беседа	Объяснительн о – иллюстрирова нный, репродуктивн ый	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М.			Устный опрос.

				Курамшина			
	Задачи специальной физической подготовки.	Инструктивная лекция - беседа	Объяснительный, иллюстрированный, репродуктивный	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Устный опрос.
	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие.
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М.			Практическое занятие.

				Курамшина			
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие.
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие.
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М.			Практическое занятие.

				Курамшина			
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие.
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практиче ское занятие.
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинирова нный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М.			Практиче ское занятие.

				Курамшина			
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие.
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М. Курамшина			Практическое занятие.
	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.М.			Практическое занятие.

				Курамшина			
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.

				Кадочникова)			
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.

				Кадочникова)			
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие.
6. Ударная и защитная техника.	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	Инструктивн ая лекция- беседа	Объяснительн о- иллюстративн ый, репродуктивн ый	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Устный опрос
	Нырки,подставки, уклоны.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Нырки,подставки, уклоны.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Нырки,подставки, уклоны.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Нырки,подставки, уклоны.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Нырки,подставки, уклоны.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Нырки,подставки, уклоны.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Прямые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Прямые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Прямые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Прямые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Прямые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Прямые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Боковые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Боковые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Боковые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Боковые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Боковые удары руками.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Боковые удары руками.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
7.Бросковая техника.	Основные фазы бросков.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительный, иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Устный опрос
	Основные фазы бросков.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительный, иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Устный опрос
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль			Практическое занятие

				Кадочникова)			
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Захваты, освобождение от захватов.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль			Практическое занятие

				Кадочникова)			
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль			Практическое занятие

				Кадочникова)			
	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль			Практическое занятие

				Кадочникова)			
	Выведение из равновесия.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинирова нный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практиче ское занятие

				Кадочникова)			
	Выведение из равновесия.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
	Выведение из равновесия.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)			Практическое занятие
8. Подвижные игры.	Правила игры.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительный, иллюстративный, репродуктивный	Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнов			Устный опрос

			ый.	а.			
	Игра «Ринго».	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие
	Игра «Ринго».	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие
	Игра «Ринго».	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие
	Игра «Ринго».	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие

				а.			
	Регби на коленях(ковер).	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие
	Регби на коленях(ковер).	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие
	Регби на коленях(ковер).	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие
	Регби на коленях(ковер).	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнов а.			Практическое занятие

				а.			
9.Итоговая аттестация.							
		Комбинирова нный	Практические	Юшков О.П. Совершенство вание методики тренировки и комплексный контроль за подготовленно стью спортсменов в видах единоборств			Комплекс ная проверка знаний, умений, навыков.
		Комбинирова нный	Практические	Юшков О.П. Совершенство вание методики тренировки и комплексный контроль за подготовленно стью спортсменов в			Комплекс ная проверка знаний, умений, навыков.

				видах єдиноборств			
--	--	--	--	----------------------	--	--	--

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. *Курамышин Ю.В.* Теория и методика физической культуры /Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.-543 с.
9. *Найденов 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. *Остьяпов В.Н.* Бокс.// *Остьяпов 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
2. https://vk.com/video481548391_456239017
3. https://vk.com/video-45130768_456240350?t=39s
4. 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
 2. https://vk.com/video481548391_456239017
 3. https://vk.com/video-45130768_456240350?t=39s
- https://vk.com/video247046169_456239252

«Межшкольный учебный комбинат»

ЦЕНТР ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ «АВАНГАРД»

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
*приказом МАУДО «МУК»
от 01 сентября 2023 г. №202*

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
Модуль в объеме 58 часов**

Возраст учащихся: 8-17лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования;
Фризен О.С., методист

Кириши
2023

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 самостраховки.

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 58 часов**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2			
1.1	Правила поведения в спортзале		1		
1.2	Правила безопасности при работе с партнером.			1	
2.	Введение в образовательную программу	2	2		
2.1	История Российского боевого искусства		1		
2.2	Пределы необходимой самообороны.		1		

3.	Общая физическая подготовка	52	2	50	
3.1	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека.	2	2		
3.2	Выполнение упражнений на общую выносливость.	10		10	
3.3	Выполнение упражнений на развитие силы.	10		10	
3.4	Выполнение упражнений на развитие скоростных способностей.	10		10	
3.5	Упражнения на координацию	10		10	
3.6	Упражнения на гибкость.	10		10	
4.	Промежуточная аттестация	2		2	

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

«Рукопашный бой». Модуль в объеме 58 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 – 52 часа.

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

Практика:

3.2 Выполнение упражнений направленных на развитие основных двигательных качеств:

- выполнение упражнений на развитие силы и скоростных 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: Промежуточная аттестация-2 часа. 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 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 01 сентября 2023 г. №202

Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
Модуль в объеме 92 часов

Возраст учащихся: 11-17лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бобков А.И., педагог дополнительного образования;

Фризен О.С., методист

Кириши

2023

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 92 часов.

Тема 5: Специальная физическая подготовка-30 часов.

Теория: Задачи С.Ф.П..

Практика:

- выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.
- выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад
- освоения положения страховки, перекатов, передвижений.

Базовый уровень: техника выполнения упражнений специальной физической подготовки;

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

Тема 6: Основы ударной и защитной техники – 19 часов.

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.

Практика:

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

Базовый уровень: выполнение основных фаз ударов (удары рукой, 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 – 30 часов.

Теория: основные фазы бросков.

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 выполняются для закрепления основных технических действий.
4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Базовый уровень: - выполнение основных фаз бросков (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 – 9 часов.

Теория: Правила игры.

Практика:

1. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований по подвижным и спортивным играм.
2. Игра «Ринго».
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 58 часов.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1					2	Техника безопасности	Спортивный зал	
1.1	09	11	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Учебное занятие	1	Правила поведения в спортзале	Спортивный зал	
1.2	09	11	17.00-17.45 17.55- 18.40	Учебное занятие	1	Правила безопасности при работе с партнером.	Спортивный зал	
2					2	Введение в образовательную программу		
2.1	09	13	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Учебное занятие	1	История Российского боевого искусства	Спортивный зал	
2.2	09	13	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Учебное занятие	1	Пределы необходимой самообороны.	Спортивный зал	
3					52	Общая физическая подготовка		
3.1	09	15	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Учебное занятие	1	Влияние упражнений О.Ф.П. на мышечную систему человека	Спортивный зал	
3.2	09	15	17.00-17.45	Учебное	1	Влияние упражнений	Спортивный	

			17.55-18.40	занятие		О.Ф.П. на мышечную систему человека	зал	
3.3	09	18	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.	Спортивный зал	Входной контроль
3.4	09	18	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.5	09	20	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.6	09	20	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.7	09	22	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.8	09	22	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.9	09	25	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.10	09	25	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей		

						выносливости.		
3.11	09	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.12	09	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.		
3.13	09	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.14	09	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.15	10	02	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.16	10	02	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.17	10	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.18	10	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.19	10	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.20	10	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	
3.21			17.00-	Тренировочное			Спортивный	

	10	09	17.45-17.55-18.40	занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	зал	
3.22	10	09	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие силы.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.23	10	11	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.24	10	11	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.25	10	13	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.26	10	13	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.27	10	16	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.28	10	16	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.29	10	18	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.30	10	18	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.31	10	20	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	Спортивный зал	
3.32			17.00-	Тренировочное			Спортивный	Текущий

	10	20	17.45-17.55-18.40	занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей.	зал	й контроль
3.33	10	23	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.34	10	23	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.35	10	25	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.36	10	25	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.37	10	27	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.38	10	27	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.39	10	30	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.40	10	30	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.41	11	01	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	
3.42	11	01	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Текущий контроль
3.43			17.00-	Тренировочное			Спортивный	

	11	03	17.45-17.55-18.40	занятие	1	Упражнения на гибкость.	зал	
3.44	11	03	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.45	11	08	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.46	11	08	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.47	11	10	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.48	11	10	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.49	11	13	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.50	11	13	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.51	11	15	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
3.52	11	15	17.00-17.45-17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Текущий контроль
4.					2	Промежуточная аттестация.		
4.1	11	17	17.00-17.45-17.55-18.40	Контрольное занятие	1	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Этапный контроль

4.2	11	17	17.00-17.45 17.55-18.40	Контрольное занятие	1	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Этапный контроль
-----	----	----	----------------------------	---------------------	---	----------------------------------	----------------	------------------

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль в объеме 92 часа.

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

5.					32	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	
5.1	11	20	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Задачи С.Ф.П..	Спортивный зал	
5.2	11	20	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Задачи С.Ф.П..	Спортивный зал	
5.3	11	22	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.4	11	22	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие	Спортивный зал	

						специальной выносливости.		
5.5	11	24	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.6	11	24	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.7	11	27	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.8	11	27	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.9	11	29	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.10	11	29	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.11	12	01	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие	Спортивный зал	

						специальной выносливости.		
5.12	12	01	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	
5.13	12	04	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.14	12	04	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.15	12	06	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.16	12	06	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.17	12	08	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.18	12	08	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний,	Спортивный зал	

						падений вперед, на бок, назад		
5.19	12	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.20	12	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.21	12	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	
5.22	12	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выполнение кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Спортивный зал	Текущий контроль
5.23	12	15	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.24	12	15	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов,	Спортивный зал	

						передвижений.		
5.25	12	18	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.26	12	18	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.27	12	20	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.28	12	20	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.29	12	22	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	Текущий контроль
5.30	12	22	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.31	12	25	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
5.32	12	25	17.00-17.45 17.55- 18.	Тренировочное занятие	1	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений.	Спортивный зал	
6.					19	Основы ударной и защитной техники.	Спортивный зал	

6.1	12	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Основные понятия. Характеристика ударных и защитных действий.	Спортивный зал	
6.2	12	27	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Нырки, подставки, уклады.	Спортивный зал	
6.3	12	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки, подставки, уклады.	Спортивный зал	
6.4	12	29	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки, подставки, уклады.	Спортивный зал	
6.5	01	10	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки, подставки, уклады.	Спортивный зал	
6.6	01	10	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки, подставки, уклады.	Спортивный зал	
6.7	01	12	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Нырки, подставки, уклады.	Спортивный зал	
6.8	01	12	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.9	01	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.10	01	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.11	01	17	17.00-17.45 17.55-	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	

			18.40					
6.12	01	17	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	Текущ ий контро ль
6.13	01	19	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Прямые удары руками.	Спортивный зал	
6.14	01	19	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.15	01	22	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.16	01	22	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.17	01	24	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.18	01	24	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
6.19	01	26	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Боковые удары руками.	Спортивный зал	
7.					30	Бросковая техника.	Спортивный зал	
7.1	01	26	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Учебное занятие	1	Основные элементы бросков.	Спортивный зал	
7.2	01	29	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Учебное занятие	1	Основные элементы бросков.	Спортивный зал	
7.3			17.00-	Тренировочное			Спортивный	

	01	29	17.45 17.55- 18.40	занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	зал	
7.4	01	31	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.5	01	31	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.6	02	02	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.7	02	02	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.8	02	05	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.9	02	05	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.10	02	07	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Захваты, освобождение от захватов.	Спортивный зал	
7.11	02	07	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.12	02	09	17.00- 17.45 17.55- 18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	Текущ ий контро ль
7.13	02	09	17.00- 17.45	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие	Спортивный зал	

			17.55-18.40			упражнения бросковой техники.		
7.14	02	12	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.15	02	12	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.16	02	14	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.17	02	14	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.18	02	16	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.19	02	16	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.20	02	19	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Специальные и подводящие упражнения бросковой техники.	Спортивный зал	
7.21	02	19	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.22	02	21	17.00-17.45	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	Текущий контро

			17.55-18.40					ль
7.23	02	21	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.24	02	26	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.25	02	26	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.26	02	28	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.27	02	28	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.28	03	01	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.29	03	01	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
7.30	03	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Выведение из равновесия.	Спортивный зал	
8.					9	Подвижные игры	Спортивный зал	
8.1	03	04	17.00-17.45 17.55-18.40	Учебное занятие	1	Правила игры.	Спортивный зал	
8.2	03	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	

8.3	03	06	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	
8.4	03	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	
8.5	03	11	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Игра «Ринго».	Спортивный зал	
8.6	03	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	
8.7	03	13	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	
8.8	03	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	
8.9	03	15	17.00-17.45 17.55-18.40	Тренировочное занятие	1	Регби на коленях(ковер).	Спортивный зал	Текущий контроль
9.					2	Итоговая аттестация.		
9.1	03	18	17.00-17.45 17.55-18.40		1	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговая аттестация
9.2	03	18	17.00-17.45 17.55-18.40		1	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговая аттестация

Приложение №1,2

Оценочные материалы

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

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

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.

Приложение 1

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	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования	Креативность в выполнении практических заданий	Коммуникативные	Организационные

					требованиям												е

Приложение 2

МОНИТОРИНГ результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Чис ло балл ов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	1. практически не усвоил теоретическое содержание программы; 2. овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; 3. объем усвоенных знаний составляет более ½; 4. освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	1. не употребляет специальные термины; 2. знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; 3. сочетает специальную терминологию с бытовой; 4. специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				

Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1. практически не овладел умениями и навыками; 2. овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; 3. объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; 4. овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	1. не пользуется специальными приборами и инструментами; 2. испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; 3. работает с оборудованием с помощью педагога; 4. работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	1. начальный (элементарный) уровень развития креативности-ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; 2. репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; 3. творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; 4. творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Основные компетентности				
Коммуникативные Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	Адекватность восприятия информации идущей от педагога	1. объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; 2. испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; 3. слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; 4. сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других.	0 1 2 3	
Организационные Организовывать свое	Способность самостоятельно	1. рабочее место организовывать не умеет; 2. испытывает серьезные затруднения при организации своего	0 1 2	Наблюдение

рабочее (учебное) место	организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; 3. организывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; 4. самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	3	Наблюдение , собеседован ие
Планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	1. организовывать работу и распределять время не умеет; 2. испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; 3. планирует и организывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; 4. самостоятельно планирует и организывает работу, эффективно распределяет и использует время.	0 1 2 3	
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	1. безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; 2. испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; 3. работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; 4. аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.	0 1 2 3	
Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	1. правила ТБ не запоминает и не выполняет; 2. овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; 3. объем усвоенных навыков составляет более ½; 4. освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.	0 1 2 3	

Приложение 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.	1 этап. Общефизическая подготовка. 1.Прыжки на скакалке без учета времени. 2.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, без учета количества упражнений 3.Подъем туловища за минуту без учета количества упражнений. 2 этап. Рукопашный бой. Подготовительные действия, действия защиты и нападения.				
Продвинуты й	1.Выполнение упражнений по общефизической подготовке 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	25	19	5

			лежа (количество)				
				20	13	4	
				15	9	3	
		3.	Подъем туловище за 1 мин. из положения лежа.	48	38	5	
				43	33	4	
				38	25	3	

Критерии оценивания выполнения нормативов:

Баллы	Шкала баллов 1 этапа и 2 этапа базовый уровень, 2 этап продвинутый уровень
5 О	отличное выполнение упражнений;
4	в выполнении упражнений допущены неточности;
3 И	имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
Баллы	Шкала баллов 1 этапа (продвинутый уровень)
5 О	выполнение упражнений на 5 баллов;
4	в выполнении упражнений допущены неточности, выполнение на 4 балла
3 И	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)			80-100%

	16-20	16-20	
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. Общефизическая подготовка. 1.Прыжки на скакалке без учета времени. 2.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, без учета количества упражнений 3.Подъем туловища за минуту без учета количества упражнений. 2 этап. Рукопашный бой. Подготовительные действия, действия защиты и нападения.			
Продвинутой	1.Выполнение упражнений по общефизическому и рукопашному бою с	1 этап. Общефизическая подготовка. Выполнение нормативов.			
		№	Упражнение	Кол-во	Баллы
				м	
		121			

	учетом времени.			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.						
				Свободная схватка.						

Критерии оценивания:

Баллы	Шкала баллов 1 этапа и 2 этапа базовый уровень, 2 этап продвинутый уровень
5 О	отличное выполнение упражнений;
4	в выполнении упражнений допущены неточности;
3 И	имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
Баллы	Шкала баллов 1 этапа (продвинутый уровень)
5 О	выполнение упражнений на 5 баллов;
4	в выполнении упражнений допущены неточности, выполнение на 4 балла
3 И	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 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
*приказом МАУДО «МУК»
от 01 сентября 2023 г. №202*

*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

Автор программы:
Фризен О.С., методист.

Кириши – 2023

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 деятельности	Цель деятельности	Задачи деятельности	Формы деятельности	Виды деятельности
Учебно-познавательное	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в	- интеллектуальное развитие обучающегося; — развитие духовных качеств;	беседы, уроки гражданственности, нравственно-правовые занятия	получение и закрепление знаний, исследование информационных источников.

	современных условиях	— развитие духовных потребностей.		
Культурно-просветительское	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях	- раскрытие творческих потенциалов каждого обучающегося - раскрытие способностей каждого обучающегося	беседы, презентации	исследование информационных источников, соблюдение культуры общения и поведения в социуме
Нравственно-патриотическое	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях	- воспитание любви к Родине; - воспитание твердой патриотической позиции; - развитие интереса к явлениям общественной жизни	празднование памятных дат, проведение выставок, викторин, конкурсов, просмотров видеофильмов	получение и закрепление знаний, исследование информационных источников.
Трудовое	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить	- формирование положительного отношения к труду	Социальные проекты	получение и закрепление знаний, отработка полученных знаний на практике

	достойную жизнь в современных условиях			
Физкультурно-оздоровительное		— формирование потребности в здоровом образе жизни	Акция «Физкультминутка»	получение и закрепление знаний, отработка полученных знаний на практике

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

1. Мероприятия				
	Тема	Участники	Сроки	Ответственные
1)	Проведение с обучающимися беседы: «Правила поведения учащихся в МАУДО «МУК»	Обучающиеся	Сентябрь 2023	Фризен О.С.
2)	Проведение с обучающимися беседы о здоровом образе жизни	обучающиеся	Сентябрь 2023	Кукушкина Н. В.
2. Митинги				
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	обучающиеся	май	Педагоги – организаторы

	Великой Отечественной войне			
4.Родительские собрания				
1)	Родительское собрание для воспитанников Центра «Авангард»	родители обучающихся	октябрь, апрель	Самойлов А.В.
2)	Индивидуальные консультации с родителями (законными представителями) воспитанников Центра «Авангард»	родители обучающихся	в течение года	Фризен О.С.

