

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ
ЦЕНТР «ФОРТУНА» ГОРОДА ТЮМЕНИ**

*Принята на заседании Педагогического
совета МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна»
города Тюмени
Протокол №4 от 24.05.2024г.*

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
«Фортуна» города Тюмени
С.Г. Овсянникова
24.05.2024 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

физкультурно-спортивная направленность

**Объем программы: 672 часа
Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 5-17 лет**

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования
Мартьянов Виталий Витальевич
Белов Андрей Алексеевич
методист Губина Светлана Анатольевна

г. Тюмень 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	8
 РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	12
2.1. Учебный план	12
2.2. Содержание учебного плана	14
2.3. Календарный учебный график.....	21
2.4. Формы контроля.....	22
2.5. Оценочные материалы.....	23
2.6. Методические материалы	24
2.7. Рабочие программы.	25
2.8. Рабочая программа воспитания	70
2.9. Календарный план воспитательной работы:	72
2.10. Материально-техническое обеспечение	77
 Список литературы	78
ПРИЛОЖЕНИЯ	80

РАЗДЕЛ I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года с планом мероприятий, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды
- Устав МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе в МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени

Актуальность программы.

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в физическом и духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030, приоритетными направлениями развития дополнительного образования программ физкультурно-спортивной направленности являются: проведение мониторингов состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся; развитие видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровью сберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку - основополагающие принципы

государственной политики в области образования, закрепленные в Законе РФ "Об образовании", которые лежат в основе Программы.

Также Приоритетными направлениями региона являются: профилактика негативных явлений, пропаганда здорового образа жизни, массовых видов спорта, сдача норм ГТО среди детей, подростков, молодёжи и взрослого населения.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта, одна из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой – это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности обучающихся;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).
- воспитание дисциплинированности, характера, силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская: преступность, наркомания и др.). Занятия спортом, а именно рукопашным боем ставят на первое место среди средств снятия избыточной энергии, и направления ее в безопасное и полезное русло.

Рукопашный бой, является одним из видов спорта, отвечающим всем необходимым качествам будущего защитника Отечества: развивается выносливость, сила, ловкость, координация движений, быстрая реакция, вестибулярный аппарат.

Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на обучение технике и тактике рукопашного боя, но и на укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся, на подготовку к выполнению юношеских и спортивных разрядов по рукопашному бою, сдачу норм ГТО, на формирование духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотическое воспитание и профориентацию обучающихся, на мотивация обучающихся к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Обучающиеся секции «Рукопашный бой» являются призерами и участниками соревнований по рукопашному бою Всероссийского, межрегионального, регионального и городского уровня; имеют спортивные разряды и звания «кандидат в мастера спорта России по рукопашному бою», значки различных ступеней ГТО.

Отличительной особенностью Программы является также разноуровневость. Программа ориентирована на следующие уровни сложности (стартовый, базовый и продвинутой), чем обеспечивает возможность занятий по программе всем обучающимся независимо от способностей и уровня физического развития, что отвечает индивидуальным

и возрастным потребностям и особенностям обучающихся, позволит осуществлять индивидуальный подход к обучению, после прохождения программы каждый обучающийся может по желанию остаться на продвинутом уровне, повышая свой уровень мастерства, участвуя в соревнованиях различного уровня.

Каждый обучающийся имеет право на доступ к любому из представленных уровней, который реализуется через организацию условий и процедур оценки подготовленности учащегося к освоению содержания заявленного уровня, после проведения мониторинга может быть зачислен сразу на базовый уровень, минуя стартовый, исходя из своих физических данных, выполнившего контрольные нормативы соответствующего уровня.

Также предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения спортивных результатов и перехода в группы спортивной подготовки спортивных школ города и области.

Новизна программы обеспечивается современной информационно-образовательной средой, то есть открытой воспитательной системой, сформированной на основе использования образовательных ресурсов при межведомственном взаимодействии с социальными партнерами по развитию рукопашного боя в городе Тюмени.

Новизна программы также заключается в использовании интеграционного подхода в использовании современного инвентаря и оборудования, в профориентации обучающихся, направленной на формирование навыков и знаний, которые в будущем они смогут использовать для дальнейшей профессиональной деятельности в качестве педагога, тренера, инструктора по спорту или при выборе профессии военного.

Большим результатом в реализации программы является продолжение контактов и наставничество с выпускниками секции, которые делятся своим опытом, проводят мастер-классы, помогают в организации и судействе соревнований, мероприятий учреждения, города и области. К педагогу они могут обратиться за помощью в жизненной ситуации, как к другу, как к коллеге, при подготовке к поступлению в профучреждения, если они выбирают профессию педагога в их практической деятельности.

С этой целью в программе используется метод супервизорства, организация встреч и мастер-классов с профессиональными тренерами и известными спортсменами по рукопашному бою, экскурсий в профессиональные учреждения и на предприятия города, ТВВИКУ, а также приглашение выпускников секции.

Данная преемственность вносит значительный образовательный и воспитательный эффект в программу, способствует профориентации обучающихся, поддержки и развитию одаренных обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся, но и пропаганду здорового образа жизни, профилактику правонарушений, вредных привычек в подростковой и молодежной среде, формирование позитивного отношения к действительности, профориентации и саморазвитию молодежи.

В рамках дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» разработана рабочая программа по воспитательной работе, которая направлена на формирование семейных ценностей; уважение к себе и к другому человеку, сплочение коллектива, на формирование навыков здорового образа жизни; на мотивацию

подростающего поколения к познанию, творчеству, труду, спорту; на духовно-нравственное развитие, социализацию, профессиональную ориентацию. Реализация программы поможет приобщить обучающихся к общей и информационной культуре, а также культуре здорового и безопасного образа жизни.

Большую роль в реализации программы, воспитании обучающихся, формировании информационной культуры оказывает ведение официальной страницы в соцсети VK <https://vk.com/clubfortuna72>. На странице размещаются видеоматериалы, дополнительная информация в рамках программы, видео выступлений на соревнованиях и достижения обучающихся, что позволяет организовать работу по программе в дистанционном формате привлечь к деятельности объединения родителей, которые могут увидеть результативность программы, достижения ребенка, включиться в социальную и воспитательную деятельность коллектива.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом, современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью расширения кругозора детей, созданием для них в процессе деятельности ситуации успеха.

Включение в программу компьютерных информационных технологий, социальных сетей и мессенджеров позволит использовать в образовательном процессе информацию и видеоматериалы с целью расширения знаний, закрепления материала и подготовки, обучающихся к домашней самостоятельной практике и тренировочной работе.

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» реализуется в очной форме, форма реализации очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, на базе МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени, а также возможна реализация на базе образовательных учреждений и организаций по договору сетевого взаимодействия:

- в очной форме обучения занятия проводятся на базе МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени по адресам: ул. Ямская, 52/4, Комбинатская, 38/1, имеется рабочий кабинет для проведения теоретических и спортивный зал для практических занятий; раздевалка;
- с применением дистанционных технологий обучения: онлайн-занятия, онлайн-тесты, онлайн мастер-классы с использованием дистанционных технологий с помощью (, электронной почты, групп в мессенджерах и социальных сетях и т.п.) с учетом мнения родителей (имеется страница в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/clubfortuna72>).

Адресат программы: дети, подростки и молодежь 5-17 лет. В группе занимаются от 15-40 человек. Программа открыта для детей с ограниченными возможностями здоровья (с отклонениями по зрению, слуху, задержкой психического развития, аутизм), нуждающихся в социальной адаптации. Работа с данной категорией обучающихся проходит в групповой интеграции на основе обеспечения беспрепятственного доступа.

Набор осуществляется свободный по желанию при наличии медицинской справки о допуске на занятия физкультурно-спортивной направленности в секцию рукопашный бой.

Объем и содержание материала соответствует возрастным и психологическим особенностям обучающихся. В каждой возрастной группе предусмотрено дифференцированное усложнение задач.

Нормативный срок освоения программы 4 года, объем 672 часа, 42 учебные недели на 1 году обучения, 34 учебных недели на 2-ом и последующих годах обучения.

Уровень освоения программы продвинутой.

На I год обучения (стартовый уровень) принимаются дети 5-9 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час дети 5-6 лет - 20 мин., 7-8 лет – 30 мин.; 1 акад. час дети 8-9 лет – 45 мин.), объем нагрузки рассчитан на 4 академических часа в неделю, 168 часов в год, 42 учебные недели (включая летний модуль).

На II и III года обучения (базовый уровень) принимаются дети 10-12 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (1 акад. час – 45 мин), объем нагрузки рассчитан на 5 академических часов в неделю, 168 часов в год, 34 учебные недели.

На IV год обучения (продвинутой уровень) принимаются дети 13-17 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (1 акад. час – 45 мин), объем нагрузки рассчитан на 5 академических часов в неделю, 168 часов в год, 34 учебные недели.

После завершения программы каждый обучающийся может по желанию продолжить обучение на 4 году обучения, помогать педагогу и повышать свой уровень и самосовершенствоваться.

Формы работы и режим занятий.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Формы обучения - фронтальная, групповая (парная), группы сменного состава, индивидуальная, коллективная, также реализация программы возможна с использованием дистанционных технологий.

Подведение итогов и оценка результатов программы проводится с помощью проведения контрольных нормативов для выявления уровня подготовленности обучающихся.

Мониторинг образовательных результатов по программе включает в себя входной, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Все выше изложенное указывает на то, что дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» является актуальной и социально-значимой, отвечает требованиям общества, запросам обучающихся и родителей, формирует социально активную, нестандартно мыслящую личность, способную решать различные образовательные и профессиональные задачи в будущем.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Обучение технике и тактике рукопашного боя; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению и активной гражданской позиции.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей рукопашного боя;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить базовым элементам рукопашного боя;
- научить навыкам самообороны;
- обучить навыкам составления и выполнения разминки и выполнения комплексов корригирующих упражнений;

Воспитательные

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.
- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- привлекать к занятиям по программе подростков «группы риска», из социально-незащищенных семей;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой и культурной деятельности учреждения и города Тюмени.

Развивающие:

- укреплять сердечно-сосудистую и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- развивать интерес к занятиям рукопашным боем и систематическим занятиям спортом.

1.3. Планируемые результаты

Результаты освоения Программы определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению обучения.

Требования к результатам изучения программы предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием.

Результаты освоения программы оцениваются как «зачет», «незачет», и представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах спортсменов, которые разрабатываются в процессе освоения программы. Эти качества проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям рукопашным боем, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в рукопашном бою.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями рукопашного боя и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перетренированности;
- владение знаниями начальной подготовки по рукопашному бою, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировок и соревнований, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития технических приемов, обобщать, анализировать и применять полученные знания в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области рукопашного боя:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения приемов рукопашного боя, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях.

В области познавательной культуры:

- понимание рукопашного боя как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- принятие рукопашного боя как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление

доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование тренировок для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области рукопашного боя:

- владение широким арсеналом техники и тактики рукопашного боя, активное их использование в соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных тренировок.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в физической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах физической культуры и спорта, умении их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях.

В области познавательной культуры:

- знания по истории возникновения рукопашного боя, известных спортсменах региона;
- знания военной истории России, государственных символов;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу на занятиях рукопашным боем, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику

в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о рукопашном бое, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

В области рукопашного боя:

- способность отбирать технические приемы по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для ведения поединка;
- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач соревнований и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить новые двигательные действия, контролировать и анализировать их эффективность.

Обучающиеся будут знать:

- основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- базовые понятия и термины рукопашного боя, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками;
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- комплексы физической разминки, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тесты по показателям физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельной физической подготовки;
- методы взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- методы судейства по рукопашному бою;

- тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- технико-тактические действия по рукопашному бою.

Перспективы развития программы:

- создание сборной команды из числа спортсменов-разрядников;
- подготовка инструкторов по данному направлению, умеющих организовывать и проводить занятия в группах начальной подготовки;
- популяризация рукопашного боя в регионе;
- участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по рукопашному бою.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов			
		Всего	теория	практика	
	1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		наблюдение, беседа, опрос.
2.	История развития рукопашного боя	2	2		наблюдение, беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Специальная физическая подготовка.	132	9	123	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4.	Контрольные испытания	6		6	Сдача контрольных нормативов
5.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие, анализ выступлений
6.	Летний модуль	24		24	наблюдение, анализ выполнения упражнений
	Итого	168	13	155	
	2 год обучения (базовый уровень)				
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов			
		всего	теория	практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж. Правила.	2	2		наблюдение, беседа, опрос.
2.	История развития рукопашного боя	2	2		наблюдение, беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Специальная физическая подготовка.	160	13	147	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4.	Контрольные испытания	3		3	Сдача контрольных нормативов
5.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие, анализ выступлений
	Итого часов	168	17	151	
	3 год обучения (базовый уровень)				
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов			
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Правила.	2	2		наблюдение, беседа, опрос.
2.	История развития рукопашного боя	2	2		наблюдение, беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Специальная физическая подготовка.	160	13	147	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4.	Контрольные испытания	3		3	Сдача контрольных нормативов
5.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие, анализ выступлений
	Итого часов	168	17	151	
	4 год обучения (продвинутый)				
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов			
		всего	теория	практика	

1.	Вводное занятие	2	2		наблюдение, беседа, опрос.
2.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	83	19	64	наблюдение, беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	43		43	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	наблюдение, анализ выполнения упражнений
5.	Контрольные испытания	3		3	Сдача контрольных нормативов
6.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие, анализ выступлений
	Итого часов	168	27	141	
	Всего часов	672	74	598	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы обучения подчинено принципу от простого к сложному и включает в себя следующие учебные дисциплины и темы.

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в программу. Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

2. История развития рукопашного боя. Рождение и развитие рукопашного боя.

3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в рукопашном бое. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы

Практика. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни). Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Удержания и защита от них.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

4. Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

6. Контрольные испытания: выполнение контрольных нормативов

По мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены

7. Итоговое занятие. Показательные выступления, подведение итогов и анализ за учебный год

8. Летний модуль – повторение изученных танцевальных элементов за учебный год, танцевальные джемы, выступления

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы, планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

2. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Виды захватов, освобождение от захватов.

Практика. Удары руками, ногами. Стойки. Передвижения бегом, шагом, прыжком, кувырком. Совершенствования ударов руками, ногами. Захваты и освобождение от захватов. Разучивание различных комбинаций ударов руками и ногами. Учебно-тренировочные спарринги.

3. Общая физическая подготовка.

Практика.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции, бег с грузом.

6. Контрольные испытания: выполнение контрольных нормативов.

По мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены.

7. Итоговое занятие. Показательные выступления, подведение итогов и анализ за учебный год

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы, планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

2. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Виды захватов, освобождение от захватов.

Практика. Удары руками, ногами. Стойки. Передвижения бегом, шагом, прыжком, кувырком. Совершенствования ударов руками, ногами. Захваты и освобождение от захватов. Разучивание различных комбинаций ударов руками и ногами. Учебно-тренировочные спарринги.

3. Общая физическая подготовка.

Практика.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, прыжки в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 20 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции, бег с грузом.

6. Контрольные испытания: выполнение контрольных нормативов.

По мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены.

7. Итоговое занятие. Показательные выступления, подведение итогов и анализ за учебный год

Содержание учебного плана 4 года обучения (продвинутый уровень)

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, в процессе тренировочных занятий и распространяется на весь период обучения. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий

Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства приводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве рукопашного боя. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Силовая подготовка:

Упражнения с собственным весом	-отжимания в упоре лежа; -поднимание ног из положения лежа на спине; -сгибание туловища из положения лежа на спине; -прогибы, накаты, забегания на «борцовском мосту»; -подтягивания на перекладине; -подъем силой, переворотом на перекладине; -подъем ног на перекладине;
--------------------------------	---

Прыжковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -подскоки на одной ноге; -прыжки на двух ногах; -прыжки вверх на возвышение; -многократные прыжки через препятствия; -прыжки через препятствия; -прыжки в длину;
Упражнения в метании и толкании снарядов (набивных мячей, ядер, тяжелых камней)	<ul style="list-style-type: none"> -метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди;
Изометрические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -«толкание стены» кулаками; -имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой; -упор лежа на одной, двух руках;

В ходе рукопашного боя приходится применять разнообразные мышечные усилия, поэтому необходима разносторонняя силовая подготовка.

Развитие быстроты:

Упражнения для развития быстроты	<ul style="list-style-type: none"> -выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; -нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам; -выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу; -выполнение максимального количества ударов руками в прыжке; -«бой с тенью»; -быстрый бег в парке или лесу с уклонами, блоками и уходами; -бег со старта из различных положений;
----------------------------------	--

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого необходимо медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

Развитие выносливости

продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления; возрастание интенсивности физической работы.

выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности, кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры.

Развитие гибкости

Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание - наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.)

Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.

Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума.

В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком.

Упражнения для развития ловкости:

Это различные акробатические элементы (кувырки, кульбиты, перекаты и др.)

3. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение задач как общих, так и специфических для соответствующих специальностей и профессий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – рукопашного боя, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Содержание специальной физической подготовки:

- изучение элементов страховки и само страховки
- стойки и перемещения
- подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках (регби, крокодил, чехарда, белый медведь, караси и щука, волк и козлята и т.п.)

4. Техничко-тактическая подготовка

- Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:
- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Изучение, повторение и совершенствование приемов рукопашного боя рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Содержание технико-тактической подготовки

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Техника ударов руками, защита от них	- Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

		- Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым), (тоже с другой руки).
2.	Техника ударов ногами, защита от них	- Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). - Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище (тоже с другой ноги)
3.	Техника борьбы в положении стоя	- Задняя подножка из различных положений. - Передняя подножка
4.	Техника борьбы в положении лежа	- Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги - Рычаг локтя захватом руки между ног
5.	Учебные поединки	Умение вести схватку с применением всех изученных ударов, бросков и приемов Рукопашного боя

5. Участие в соревнованиях

Применение навыков и знаний, полученных в спортивном зале, в соревнованиях различного уровня.

6. Контрольные испытания: выполнение контрольных нормативов.

По мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены.

7. Итоговое занятие. Показательные выступления, подведение итогов и анализ за учебный год

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	1 сентября 2024 года	31 августа 2025 года	42	168	2 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час дети 5-6 лет - 20 мин., 1 акад. час дети 7-8 лет – 30 мин.), 8-9 лет – 45 мин, 4 часа в неделю
2 год обучения (базовый уровень)	1 сентября 2024 года	31 августа 2025 года	34	168	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (1 акад. час – 45 мин)

					мин), 5 часов в неделю.
3 год обучения (базовый уровень)	1 сентября 2024 года	31 августа 2025 года	34	168	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (1 акад. час – 45 мин), 5 часов в неделю.
4 год обучения (продвинутый уровень)	1 сентября 2024 года	31 августа 2025 года	34	168	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (1 акад. час – 45 мин), 5 часов в неделю.

Занятия проводятся в течение всего учебного года, включая каникулы.

2.4. Формы контроля

Диагностика результатов по программе включает в себя входной, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Входной контроль служит для определения начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся в начале текущего учебного года (сентябрь).

Текущий (систематический) контроль проводится в течение учебного года посредством педагогического наблюдения за правильностью выполнения, участия в соревнованиях, спаррингах. Осуществляется на каждом занятии для выявления уровня освоения материала, при этом объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются - выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне физического развития, технико-тактической и специальной подготовки за данный период обучения. Оценивается правильность выполнения упражнений; техника исполнения; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговый контроль проходит в конце учебного года, включает в себя сдачу контрольных нормативов по полученным знаниям и навыкам в рамках реализации программы за учебный год.

Мониторинг позволяет выявить причины, способствующие или препятствующие реализации программы, и внести необходимые корректировки в её содержание.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

Формы контроля:

при очной форме обучения	при дистанционной форме обучения
<ul style="list-style-type: none"> – наблюдение. – беседа, опрос – анализ выполнения упражнений – сдача контрольных нормативов – открытое занятие – анализ показательных выступлений 	<ul style="list-style-type: none"> – онлайн-опросы. – Анализ выполнения упражнений (видео-формат). – Видеозапись

Методы отслеживания результатов:

- Наблюдение за обучающимися в процессе обучения, во время мероприятий и беседы с родителями об изменении в поведении.
- Беседы и опросы.
- Анализ выполнения упражнений.
- Участие в соревнованиях различного уровня.
- Активность участия в мероприятиях различного уровня.
- Сдача контрольных нормативов является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.
- стабильность посещения занятий воспитанниками – стремление к саморазвитию, интерес к занятиям.

Во время занятий и проведения мероприятий осуществляется **контроль**: индивидуальный, коллективный, анализ выступлений, взаимоконтроль, самооценка.

2.5. Оценочные материалы

Оценивание результатов и уровня подготовленности обучающихся является одним из важнейших аспектов программы.

Оценивается правильность выполнения упражнений; техника; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части программы. В ходе контрольных испытаний осуществляются анализ и самоанализ уровня овладения навыками и умениями.

Оценка эффективности освоения курса программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям:

Познавательный: творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;

Коммуникативный: умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать пред аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;

Регулятивный: целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.

Личностный: внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

Степень выраженности оцениваемых компетентностей: Н – низкий уровень – 1 балл, С – средний уровень – 2 балла, В – высокий уровень – 3 балла.

Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине (промежуточный) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим видам, нормативы прописаны на каждом году обучения в Рабочих программах:

Подтягивание на высокой перекладине, кол-во
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во
Бег на 30 метров, сек
Бег на 1000 метров, мин
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, см
Прыжок в длину с места, см

Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин., кол-во
Челночный бег 3x10м, сек

Оценка ожидаемых результатов реализации Рабочей программы воспитания.

В отличие от предметных воспитательные результаты сложнее измерить, поэтому при оценке программы воспитания используются критерии и применяются следующие диагностические инструменты:

Результаты и критерии	Диагностика
<u>Критерии познания:</u> <ul style="list-style-type: none"> – знакомство с разнообразными видами и стилями спортивных единоборств; – интерес к истории развития рукопашного боя; – самостоятельный поиск и анализ информации в различных источниках и сети интернет; – подготовка докладов 	<ul style="list-style-type: none"> – Беседы – Тестирование, опрос, викторины – Анализ выступлений – Самостоятельная подготовка
<u>Критерии активности:</u> <ul style="list-style-type: none"> – большая включенность в проводимые мероприятия; – Инициатива и самостоятельность в подготовке домашних заданий 	<ul style="list-style-type: none"> – Результаты участия в соревнованиях разного уровня – Анализ включенности в мероприятия
<u>Критерии воспитанности:</u> <ul style="list-style-type: none"> – формирование культуры общения; – воспитание уважительного отношения к друг другу, к старшему поколению; – развитие интереса к военной истории России, героическому прошлому своего народа 	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение, анализ поведения – Беседы с родителями – Анкетирование, тесты, опросы

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса детей к сохранению своего здоровья, к занятиям рукопашным боем и систематическим занятиям физической культурой и спортом, активность участия в мероприятиях различного уровня и жизнедеятельности коллектива и учреждения.

2.6. Методические материалы

Программа обеспечивается современной информационно-образовательной средой, то есть открытой воспитательной системой, сформированной на основе использования разнообразных образовательных ресурсов. Включение информационных компьютерных технологий в программу позволяет использовать в образовательном процессе обучающие видеоматериалы, Интернет-ресурсы, цель которых – подготовка к домашней самостоятельной практике, организация дистанционной работы обучающихся. Педагог определяет для каждого обучающегося объем оптимальной тренировочной работы дома, необходимой для прочного закрепления изученного материала.

Формы и режим занятий.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Формы обучения - фронтальная, групповая (парная), группы сменного состава, индивидуальная, коллективная, также реализация программы возможна с использованием дистанционных технологий

Формы проведения занятий:

- **Соревнования, турниры** - практическое применение знаний и навыков, приобретенных на занятиях.
- **Мастер-классы и семинары** - приглашение спортсменов по брейк-дансу, выпускников секции, преподавателей танцевальных школ города Тюмени.
- **Контрольные испытания** – – показательные выступления с приглашением учителей и родителей учащихся
- **Воспитательные мероприятия** – включают в себя беседы, игры, практикумы, соревнования, конкурсы.

Методы, используемые на занятиях.

- **Игра** - служит этапом переключения внимания, разгрузкой, отдыхом, спортивные эстафеты, игры на координацию движений, внимание, подвижные игры.
- **Беседа** - служит для развития познавательной сферы, формирования навыков ЗОЖ и коммуникативных навыков: умения высказать свое мнение, умение слушать собеседника, передача информации
- **Повтор** («делай как я», «делай как он (она)»)
- **Объяснение.** Объяснение-словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений. На занятиях метод объяснения может использоваться во вводной части урока.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом).

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» является разноуровневой, т.к. ориентирована на разные уровни сложности (стартовый, базовый и продвинутый), чем обеспечивает возможность занятий по программе всем обучающимся независимо от способностей и уровня физического развития, что отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям обучающихся.

2.7. Рабочие программы.

Рабочая программа 1 года обучения (стартовый уровень).

Цель программы: Обучение технике и тактике рукопашного боя; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей рукопашного боя;
- приобщение максимального числа детей к занятиям в секции рукопашный бой,
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить базовым элементам рукопашного боя;

Воспитательные

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.
- привлекать к занятиям по программе подростков «группы риска», из социально-незащищенных семей;

Развивающие:

- укреплять сердечно-сосудистую и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- развивать интерес к занятиям рукопашным боем и систематическим занятиям спортом;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни, укрепят здоровье;

Планируемые результаты программы 1 года обучения:

Личностные

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения приемов рукопашного боя, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.

Метапредметные:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- принятие рукопашного боя как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

Формы контроля.

Диагностика результатов по программе включает в себя входной, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Входной контроль служит для определения начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся в начале текущего учебного года (сентябрь).

Текущий (систематический) контроль проводится в течение учебного года посредством педагогического наблюдения за правильностью выполнения, участия в соревнованиях, спаррингах. Осуществляется на каждом занятии для выявления уровня освоения материала, при этом объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются - выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне физического развития, технико-тактической и специальной подготовки за данный период обучения. Оценивается правильность выполнения упражнений; техника исполнения; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговый контроль проходит в конце учебного года, включает в себя сдачу контрольных нормативов по полученным знаниям и навыкам в рамках реализации программы за учебный год.

Мониторинг позволяет выявить причины, способствующие или препятствующие реализации программы, и внести необходимые корректировки в её содержание.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

Формы контроля:

при очной форме обучения	при дистанционной форме обучения
<ul style="list-style-type: none">– наблюдение.– беседа, опрос– анализ выполнения упражнений– сдача контрольных нормативов– открытое занятие– анализ показательных выступлений	<ul style="list-style-type: none">– онлайн-опросы.– Анализ выполнения упражнений (видео-формат).– Видеозапись

Оценка эффективности освоения курса программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям:

Познавательный: творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;

Коммуникативный: умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;

Регулятивный: целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.

Личностный: внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

Степень выраженности оцениваемых компетентностей: Н – низкий уровень – 1 балл, С – средний уровень – 2 балла, В – высокий уровень – 3 балла.

Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине (промежуточный) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

1 год обучения

№ п/п	Вид контроля	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во	4	2	-
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во	17	7	2
3	Бег на 30 метров, сек	6,0	6,9	8,0
4	Бег на 1000 метров, мин	5,20	7,10	8,0
5	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, см	7	3	0
6	Прыжок в длину с места, см	140	110	100
7	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин., кол-во	35	21	10
8	Челночный бег 3х10м, сек	9,2	10,3	11,0

Конечным результатом выполнения программы 1 года обучения предполагается перевод обучающихся на II (базовый) уровень обучения; участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Календарно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей

«Рукопашный бой» на 2024-2025 учебный год

1 год обучения (стартовый уровень)

№ заня тия	Тема занятия	Количество часов			
		всего	теори я	практ ика	Форма аттестации /контроля

1.	Вводное занятие: Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности. ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости)	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос
2.	История развития рукопашного боя	2	2		наблюдение, беседа, опрос
3.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости, ловкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
5.	ОФП Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
6.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости),	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
7.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
8.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости, техника ударов руками, защита, СФП	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
9.	Контрольные испытания	2		2	Сдача контрольных нормативов
10.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
11.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
12.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
13.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

14.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
15.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, ловкости, гибкости) СФП , Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
16.	СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. (Теоретическая подготовка)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
17.	СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
18.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
19.	СФП, ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
20.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
21.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
22.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
23.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
24.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
25.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

26.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
27.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
28.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
29.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
30.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
31.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
32.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
33.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
34.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
35.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

36.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
37.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
38.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
39.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
40.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
41.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
42.	Контрольные испытания	2		2	Сдача контрольных нормативов
43.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
44.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
45.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений

46.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
47.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
48.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
49.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
50.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
51.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
52.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
53.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
54.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
55.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений

56.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
57.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита, Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
58.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
59.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
60.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
61.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
62.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
63.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
64.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
65.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
66.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

67.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
68.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
69.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
70.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
71.	Контрольные испытания: сдача контрольных нормативов	2		2	Сдача контрольных нормативов
72.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие, анализ выступлений
	Летний модуль	24		24	
		168	13	155	

Рабочая программа 2-3 года обучения (базовый уровень)

Цель программы: Обучение технике и тактике рукопашного боя; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни, активной гражданской позиции.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить базовым элементам рукопашного боя;
- научить навыкам самообороны;
- обучить навыкам составления и выполнения разминки и выполнения комплексов корригирующих упражнений;

Воспитательные

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.

- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой и культурной деятельности учреждения и города Тюмени.

Развивающие:

- укреплять сердечно-сосудистую и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- развивать интерес к занятиям рукопашным боем и систематическим занятиям спортом.

Планируемые результаты программы 2-3 года обучения

Личностные

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;

Предметные:

- обучающие освоят базовые понятия и термины рукопашного боя, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками;
- овладеют навыками выполнения приемов рукопашного боя, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- будут уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.
- будут уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Метапредметные:

- понимание рукопашного боя как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Формы контроля.

Диагностика результатов по программе включает в себя входной, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Входной контроль служит для определения начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся в начале текущего учебного года (сентябрь).

Текущий (систематический) контроль проводится в течение учебного года посредством педагогического наблюдения за правильностью выполнения, участия в соревнованиях, спаррингах. Осуществляется на каждом занятии для выявления уровня освоения материала, при этом объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются - выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне физического развития, технико-тактической и специальной подготовки за данный период обучения. Оценивается правильность выполнения упражнений; техника исполнения; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговый контроль проходит в конце учебного года, включает в себя сдачу контрольных нормативов по полученным знаниям и навыкам в рамках реализации программы за учебный год.

Мониторинг позволяет выявить причины, способствующие или препятствующие реализации программы, и внести необходимые корректировки в её содержание.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

Формы контроля:

при очной форме обучения	при дистанционной форме обучения
<ul style="list-style-type: none">– наблюдение.– беседа, опрос– анализ выполнения упражнений– сдача контрольных нормативов– открытое занятие– анализ показательных выступлений	<ul style="list-style-type: none">– онлайн-опросы.– Анализ выполнения упражнений (видео-формат).– Видеозапись

Оценка эффективности освоения курса программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям:

Познавательный: творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;

Коммуникативный: умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;

Регулятивный: целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.

Личностный: внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

Степень выраженности оцениваемых компетентностей: Н – низкий уровень – 1 балл, С – средний уровень – 2 балла, В – высокий уровень – 3 балла.

Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине (промежуточный) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

2, 3 года обучения

№ п/п	Вид контроля	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во	5	3	1
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во	22	13	10
3	Бег на 30 метров, сек	5,4	6,0	6,2
4	Бег на 1000 метров, мин	4,50	5,50	6,50
5	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, см	8	4	0
6	Прыжок в длину с места, см	160	130	110
7	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин., кол-во	42	32	22
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,5	9,5	10,5

**Календарно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» на 2024-2025 учебный год
(2 год обучения, базовый уровень)**

№ занятия	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности. ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости)	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос
2.	История развития рукопашного боя	2	2		наблюдение, беседа, опрос
3.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости). Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
5.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости, ловкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
6.	СФП (Упр-ния для развития быстроты), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
7.	Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
8.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости),	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
9.	СФП (Упр-ния для развития быстроты), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
10.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
11.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости, техника ударов руками, защита, СФП	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
12.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов

13.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
14.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
15.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
16.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
17.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
18.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
19.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
20.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, ловкости, гибкости) СФП, Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
21.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
22.	СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. (Теоретическая подготовка)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
23.	СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
24.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений

25.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
26.	СФП, ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
27.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
28.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
29.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
30.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
31.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
32.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
33.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
34.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

35.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
36.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
37.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
38.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
39.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
40.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
41.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
42.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
43.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
44.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

45.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
46.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
47.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
48.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.СФП. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
49.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
50.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
51.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
52.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
53.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

54.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
55.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
56.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
57.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
58.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
59.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
60.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов
61.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
62.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
63.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя., Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений

64.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
65.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
66.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
67.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
68.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
69.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
70.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
71.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
72.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
73.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

74.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
75.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
76.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
77.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
78.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
79.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
80.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
81.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита, Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
82.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
83.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

84.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
85.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
86.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
87.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
88.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
89.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
90.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
91.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
92.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
93.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, ловкости), ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений

94.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
95.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
96.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
97.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
98.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
99.	СФП. Тренировочные поединки	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
100.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов
101.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие, анализ выступлений
		168	17	151	

**Календарно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» на 2024-2025 учебный год
(3 год обучения, базовый уровень)**

№ занятия	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
102	Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности. ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости)	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос
103	История развития рукопашного боя	2	2		наблюдение, беседа, опрос
104.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости). Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
105.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
106.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости, ловкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
107.	СФП (Упр-ния для развития быстроты), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
108.	Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
109.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости),	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
110.	СФП (Упр-ния для развития быстроты), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
111.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
112.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости, техника ударов руками, защита, СФП	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
113.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов

114.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
115.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
116.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
117.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
118.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
119.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
120.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
121.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, ловкости, гибкости) СФП, Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
122.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
123.	СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. (Теоретическая подготовка)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
124.	СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
125.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений

126.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
127.	СФП, ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
128.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
129.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
130.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
131.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
132.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
133.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
134.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
135.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

136.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
137.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
138.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
139.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
140.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
141.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
142.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
143.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
144.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
145.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

146.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
147.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
148.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
149.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.СФП. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
150.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
151.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
152.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
153.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
154.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

155.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
156.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
157.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
158.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
159.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
160.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
161.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов
162.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
163.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
164.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя., Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений

165.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
166.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
167.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
168.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
169.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
170.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
171.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
172.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
173.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
174.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

175.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
176.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
177.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
178.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
179.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
180.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
181.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
182.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита, Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
183.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
184.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

185.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
186.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
187.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
188.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
189.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
190.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
191.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
192.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
193.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
194.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, ловкости), ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений

195.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
196.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
197.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
198.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
199.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости) СФП Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
200.	СФП. Тренировочные поединки	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
201.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов
202.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие, анализ выступлений
		168	17	151	

Рабочая программа 4 года обучения (продвинутый уровень)

Цель программы: Обучение технике и тактике рукопашного боя; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению и активной гражданской позиции.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей рукопашного боя;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить основным элементам рукопашного боя;
- научить навыкам самообороны;
- обучить навыкам составления и выполнения разминки и выполнения комплексов корригирующих упражнений;

Воспитательные

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.
- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- привлекать к занятиям по программе подростков «группы риска», из социально-незащищенных семей;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой и культурной деятельности учреждения и города Тюмени.

Развивающие:

- укреплять сердечно-сосудистую и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- развивать интерес к занятиям рукопашным боем и систематическим занятиям спортом.

Планируемые результаты программы

Результаты освоения программы оцениваются как «зачет», «незачет», и представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах спортсменов, которые разрабатываются в процессе освоения программы. владение знаниями рукопашного боя и физической подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перетренированности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировок и соревнований, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития технических приемов, обобщать, анализировать и применять полученные знания в соревнованиях;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- понимание рукопашного боя как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование тренировок для профилактики психического и физического утомления.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Предметные результаты

- знать и уметь выполнять основные приемы рукопашного боя;
- знать способы восстановления после физических нагрузок;
- знать основные правил проведения соревнований по рукопашному бою;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.
- знать историю возникновения рукопашного боя, известных спортсменах региона;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.
- способность самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

Формы контроля.

Диагностика результатов по программе включает в себя входной, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Входной контроль служит для определения начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся в начале текущего учебного года (сентябрь).

Текущий (систематический) контроль проводится в течение учебного года посредством педагогического наблюдения за правильностью выполнения, участия в соревнованиях, спаррингах. Осуществляется на каждом занятии для выявления уровня освоения материала, при этом объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются - выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне физического развития, технико-тактической и специальной подготовки за данный период обучения. Оценивается правильность выполнения упражнений; техника исполнения; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговый контроль проходит в конце учебного года, включает в себя сдачу контрольных нормативов по полученным знаниям и навыкам в рамках реализации программы за учебный год.

Мониторинг позволяет выявить причины, способствующие или препятствующие реализации программы, и внести необходимые корректировки в её содержание.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

Формы контроля:

при очной форме обучения	при дистанционной форме обучения
<ul style="list-style-type: none">– наблюдение.– беседа, опрос– анализ выполнения упражнений– сдача контрольных нормативов– открытое занятие– анализ показательных выступлений	<ul style="list-style-type: none">– онлайн-опросы.– Анализ выполнения упражнений (видео-формат).– Видеозапись

Оценка эффективности освоения курса программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям:

Познавательный: творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;

Коммуникативный: умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;

Регулятивный: целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.

Личностный: внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

Степень выраженности оцениваемых компетентностей: Н – низкий уровень – 1 балл, С – средний уровень – 2 балла, В – высокий уровень – 3 балла.

Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине (промежуточный) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

4 год обучения

№ п/п	Вид контроля	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во	7	4	2
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во	28	18	13
3	Бег на 30 метров, сек	5,1	5,5	5,7
4	Бег на 2000 метров, мин	9,20	10,20	11,20
5	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, см	9	5	1
6	Прыжок в длину с места, см	180	150	120
7	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин., кол-во	46	36	26
8	Челночный бег 3x10м, сек	7,9	9,0	10,0

**Календарно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» на 2023-2024 учебный год
(4 год обучения, продвинутый уровень)**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма аттестации /контроля
1.	Вводное занятие, инструктажи по технике безопасности введение в программу. Меры безопасности на занятиях рукопашным боем. Правила личной гигиены.	2	2		наблюдение, беседа, опрос
2.	ОФП (развитие основных физических качеств. Техника ударов руками и ногами	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
3.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости). Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос анализ выполнения упражнений
4.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
5.	СФП, ТТП (Техника ударов ногами, защита,	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений

6.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости).	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
7.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
8.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости),	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
9.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
10.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
11.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) ТТП (Техника ударов руками, защита,	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
12.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов
13.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя.) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
14.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита,	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
15.	ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
16.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
17.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
18.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) ТТП (Техника ударов руками, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
19.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

20.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, ловкости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
21.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками) Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
22.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
23.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита, Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
24.	СФП,ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
25.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
26.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2	1	1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
27.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
28.	СФП, ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
29.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
30.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита, Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
31.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений

32.	СФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости, ловкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
33.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
34.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
35.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2	0,5	0,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
36.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) ТТП (Техника ударов руками, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
37.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
38.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
39.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
40.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита). Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
41.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
42.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
43.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

44.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
45.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
46.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
47.	ТТП (Техника ударов руками, защита, Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
48.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
49.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита, Техника борьбы в положении стоя) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
50.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
51.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
52.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
53.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
54.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
55.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита, Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
56.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений

57.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита) Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
58.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	2		2	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
59.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Психологическая подготовка	2		2	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
60.	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов
61.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
62.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
63.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита, Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
64.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
65.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
66.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита) Психологическая подготовка	1		1	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
67.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
68.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	2	1	1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
69.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений

70.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
71.	ТТП (Техника ударов руками, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
72.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита, Техника борьбы в положении стоя)	1	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
73.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости), ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита) Психологическая подготовка	2		2	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
74.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
75.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
76.	ТТП (Техника ударов руками, защита)	2	1	1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
77.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости) ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
78.	ТТП (Техника ударов ногами, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
79.	СФП (Упр-ния для развития быстроты), ТТП (Техника ударов руками, защита) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
80.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
81.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Техника ударов ногами, защита, Теоретическая подготовка)	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
82.	ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений

83.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	2	1	1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
84.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости) ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
85.	ТТП (Техника ударов руками, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
86.	СФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств) ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
87.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
88.	ТТП (Техника ударов руками, защита, Теоретическая подготовка)	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
89.	ОФП (Упр-ния для развития скоростно-силовых качеств, гибкости), ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
90.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита, Теоретическая подготовка)	1	0,5	0,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
91.	ТТП (Техника ударов руками и ногами, защита)	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
92.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя, лежа)	2	1	1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
93.	ОФП (Упр-ния для развития выносливости, гибкости, ловкости), ТТП (Учебные поединки)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений
94.	ОФП (Упр-ния для развития быстроты, гибкости) ТТП (Техника ударов руками, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
95.	ТТП (Техника борьбы в положении стоя)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
96.	СФП (Упр-ния для развития ловкости, выносливости), ТТП (Техника ударов ногами, защита)	1		1	наблюдение, анализ выполнения упражнений

97.	ТТП (Техника ударов руками, защита)	2		2	наблюдение, анализ выполнения упражнений
98.	ТТП (Техника ударов руками, защита, Техника борьбы в положении лежа) Теоретическая подготовка	2	0,5	1,5	наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения упражнений
99.	СФП. Тренировочные поединки	2	0,5	1,5	наблюдение, анализ выполнения упражнений
100	Контрольные испытания	1		1	Сдача контрольных нормативов
101	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие, анализ выступлений
		168	27	141	

2.8. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания «Гражданско-патриотическое и физическое воспитание реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» и составлена на основе программы воспитания МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» города Тюмени на 2023-2026 годы, принятая на заседании Педагогического Совета, протокол №4 от 28.02.2023 г.

Данная программа направлена на формирование навыков здорового образа жизни; мотивацию подрастающего поколения к познанию, творчеству, труду, спорту; на духовно-нравственное развитие, социализацию, профессиональную ориентацию.

Реализация программы поможет приобщить обучающихся к общей и информационной культуре, а также культуре здорового и безопасного образа жизни.

Реализация рабочей программы поможет решить целый ряд педагогических задач:

- выявить и развить творческие способности обучающихся;
- сформировать нравственные качества личности посредством интеграции общечеловеческих ценностей в содержание образовательного процесса;
- сформировать в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- сформировать у обучающегося способность к рефлексии и самоанализу;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Мероприятия программы помогут:

- создать доброжелательную и комфортную атмосферу, способствующую сплочению коллектива;
- создать «ситуацию успеха» для каждого обучающегося, что поможет детям поверить в свои силы и стремиться к самосовершенствованию;
- использовать различные формы воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях.

Очень важное значение в воспитательной работе с коллективом имеют традиционные мероприятия. Они дают возможность сплотить коллектив, выявить

одаренных обучающихся, повысить мотивацию к занятиям брейк-дансом, создать ситуацию успеха.

Вот уже на протяжении нескольких лет в коллективе, сложилась традиция проводить соревнования и фестивали по рукопашному бою с привлечением учреждений различных городов региона.

Традиционными стали такие мероприятия, как:

- Квалификационный турнир по рукопашному бою
- Открытый детский турнир по рукопашному бою
- Классификационный экзамен по рукопашному бою
- Соревнования по рукопашному бою, посвященные Дню защитника Отечества
- Соревнования по рукопашному бою, посвященные Дню Победы

Соревнования проводятся с целью проверки уровня спортивной подготовки, присуждения разрядов по данному виду спорта, выявления талантливых обучающихся и обмена опыта показательных выступлений, общению спортсменов.

Цель, задачи и результаты воспитательной работы.

Цель: создание условий для формирования духовно-нравственной, творческой и физически здоровой личности, готовой к активному проявлению значимых качеств и умений в различных сферах жизни и профессиональной карьере.

Задачи:

- формировать коммуникативные способности;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, силу воли, дисциплинированность и ответственность;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств, для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем, к сдаче норм ВФСК ГТО;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой, спортивной и культурной деятельности учреждения и региона.

Направления воспитательной программы:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей;
- духовно-нравственное, физическое, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование и развитие информационной культуры и грамотности.

Формы и методы воспитательной работы:

- коллективная творческая деятельность (работа в команде над проектами);
- конкурсы онлайн и офлайн;
- мастер-классы;
- игровые и тренинговые занятия;
- показательные выступления;
- профилактические и оздоровительные мероприятия;

- участие в социально-значимых мероприятиях, акциях, посвященных Дню пожилого человека, Дню матери, Дню защитников Отечества, Дню победы и т.д.
- летний оздоровительный лагерь;
- учебные сборы на базе палаточного лагеря.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- помощь в создании портфолио на одаренных обучающихся;
- включение талантливых детей и молодежи в региональную базу данных талантливых детей и молодежи, достижения которых соответствуют условиям, определенными региональными нормативными актами;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).

5. Планируемые результаты программы:

- формирование любви к своему краю и Отечеству, уважение к его прошлому и настоящему, культуре и духовным традициям;
- формирование интереса к познанию мира, осознание ценности труда и творчества;
- желание обучаться, осознание важности образования и самообразования для жизни и деятельности, способность применять полученные знания на практике и профессиональной карьере;
- развитие социальной активности, соизмерение своих поступков с нравственными ценностями;
- уважение других людей, умение вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- ориентирование в мире современных профессий;
- осознание важности ведения здорового образа жизни.

2.9. Календарный план воспитательной работы:

Сроки проведения	Воспитательные мероприятия с обучающимися и родителями	Социально-значимые мероприятия различного уровня	Конкурсные мероприятия, выставки, фестивали и соревнования различного уровня
СЕНТЯБРЬ	День солидарности борьбы с терроризмом	День открытых дверей: раздача визиток, проведение мастер-классов, показательные выступления	
	«Я управляю стрессом» к Всемирному дню предотвращения суицида	Участие в кроссе наций	Первенство города Тюмени по рукопашному бою (12-17 лет)

	«Похититель рассудка» беседа ко Всемирному дню трезвости		
	Декада профорientации «Поделись своим знанием» (супервизорство - привлечение тренеров, встреча с выпускниками)		
	Родительское собрание «Роль семьи в формировании антинаркотических установок у ребенка»		
ОКТАБРЬ	День уважения к старшему поколению: беседа с обучающимися об уважительном отношении составление списка добрых дел.	Участие в акции «Мой папа самый лучший!»	
	Участие в Осенней неделе здоровья": Профилактическая беседа «Все в твоих руках» о формировании навыков ЗОЖ привлечение специалиста ЦВР «Дзержинец»	Участие в городском субботнике	
	«ВРЕМЯ СПОРТА» - беседа с презентацией о развитии спорта в регионе, знакомство с именитыми спортсменами Тюменской области, достигшими спортивных результатов. Мастер-классы от тренеров, выпускников секции		Первенство и Чемпионат Тюменской области по рукопашному бою (10- 18+)
НОЯБРЬ	4 ноября – День народного единства. Тематический час «Все мы разные, но все мы вместе»: профилактика экстремизма, формирование толерантности.		Чемпионат Уральского федерального округа по рукопашному бою
	ДЕНЬ МАТЕРИ:		Детский фестиваль по рукопашному бою

	беседа с обучающимися, подготовка к конкурсу рисунков.		
	«Убереги себя от насилия» в рамках Всемирного дня борьбы против насилия в отношении детей		
	«Время развеять дым!» в рамках Международного дня отказа от курения		
	«Позволь другому быть другим» к Международному дню толерантности		
	«Как уберечь ребенка от табака?»		
	Экскурсия на таможенную службу аэропорта «Рощино»		
ДЕКАБРЬ	«СПИД не спит!» к Всемирному дню борьбы со СПИДом - профилактика наркомании, приглашение специалиста		Первенство Уральского федерального округа по рукопашному бою (12-21 год)
	АКЦИЯ «МЫ - ГРАЖДАНЕ РОССИИ» «День Героев Отечества» – уроки патриотизма		Классификационный экзамен по рукопашному бою
	«Новый год – семейный праздник: беседа о традициях семейных празднования.	Новогодний праздник поздравление секции	
ЯНВАРЬ	«Антидопинг» – что это такое, его значение в жизни спортсмена. Вред или польза. Беседа для обучающихся старших групп секции.		
	МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ИНТЕРНЕТА (31 ЯНВАРЯ): опрос среди обучающихся о времени, проведенном в интернете, памятка о безопасном использовании интернета		Турнир по рукопашному бою памяти Мастера спорта России «Азамата Шошаева»

	Уроки безопасности «Безопасность в сети интернет»).		
	Мастер-класс «Совершенствование техники рукопашного боя» с приглашением известного спортсмена (выпускника)		
ФЕВРАЛЬ	АКЦИЯ «ОТЕЧЕСТВУ ВЕРНЫ» «Уроки мужества», посвященные Дню защитника Отечества, «Богатыри» ко Дню Защитника Отечества		«Лыжня России-2023» Первенство России по рукопашному бою (14-21 год)
	Профилактическая беседа «Безопасный лёд», «Наша безопасность»		Соревнования по рукопашному бою, посвященные Дню защитника Отечества
	АКЦИЯ «8 марта – день особый!»: беседа из истории праздника, изготовление тематических рисунков Ликбез из истории спорта «Женщины в спорте»	Поздравление мам и бабушек и девочек секции	Всероссийские соревнования по рукопашному бою в г. Челябинск
МАРТ	«Правила для пешеходов»		
	«Позволь другому быть другим» к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации		
	Экскурсия в УФСИН		
	«Здоровое поколение» к Всемирному дню здоровья		Открытый детский турнир по рукопашному бою
АПРЕЛЬ	ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ беседа из истории праздника;	Участие в Акции «Поехали..»	Открытый турнир по рукопашному бою, посвященный памяти выпускников ВПК «БАРС» Ивана Тянутова и Вячеслава Новикова

	Декада профориентации «Моя будущая профессия», «Я – тренер по рукопашному бою» (супервизорство – привлечение тренеров, встреча с выпускниками)	Участие в городском субботнике	
МАЙ	АКЦИЯ «НИКТО НЕ ЗАБЫТ – НИЧТО НЕ ЗАБЫТО» - МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ПОБЕДЕ В ВОВ: Уроки ПАМЯТИ: беседа, изготовление символов Победы; Экскурсия к мемориалу «Вечный огонь».	Участие в Акциях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне 1942-1945: «Георгиевская ленточка, Стена памяти, Окна Победы	Детский турнир по рукопашному бою, посвященный Дню Победы
	Профилактическая беседа «Внимание, дорога!» с обучающимися на занятиях (перед летними каникулами).		Классификационный экзамен по рукопашному бою
	«Алкоголь: мифы и реальность» ко Дню борьбы с пьянством		
	Экскурсия в ТВВИКУ		
	Итоговое и отчетное занятие с приглашением родителей.	Участие в отчетном концерте ДЮЦ «Фортуна»	
ИЮНЬ	Организация летнего оздоровительного лагеря по программе «Формула здоровья»	Участие в городском Дне защиты детей: показательные выступления.	
АВГУСТ	Организация учебных сборов на базе палаточного лагеря	Участие в Дне Физкультурника на городской площадке	

2.10. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется:

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение	Кадровое обеспечение
1.	Спортивный зал для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».	Дидактический материал (иллюстративный материал) видеоматериалы по тематике занятий	педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённому приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н.
2.	Оборудование спортивного зала: специальное (мягкое) покрытие, вентиляция, наличие подсобных помещений для хранения инвентаря, раздевалок, скамейки, телевизор, ноутбук, музыкальный центр; мультимедийная аппаратура (проектор, экран)	Флеш – карты	
3.	Спортивное оборудование и инвентарь: скакалки; механические и резиновые эспандеры; блоки с грузами; набивные мячи; металлические палки; штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп; булавы; шведские стенки; перекладины; угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног, мешок боксерский подвижное чучело; просто чучело, используемое для отработки ударов;	Методическая литература, доступ к сети Интернет	

	пневматическая груша; настенная подушка; лапы; специальный щит для отработки ударов ногами, мешки боксерские, макивары, гимнастические лавки		
--	---	--	--

Список литературы

Учебно-методическая литература для педагога:

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации/ под ред. Е.Н. Степанова – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
2. Восточные единоборства. - Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ, 2002
3. Государственная символика РФ. – М.: Издательство «Экзамен», 2003
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров. Врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004.- 40с.
5. Жуков М.Н. Подвижные: Учеб. Для студ. Пед.вузов. - М.: Академия, 2004
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. -М.: «Культура и традиции»
7. Иванов С.А. Методика обучения физической технике рукопашного боя: Автореф. Дис. канд.пед.наук. - М.,1995
8. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье-сберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М: Радио и связь, 2003
9. Курцев П. А. Медико–санитарная подготовка учащихся. М., «Просвещение», 1998.
10. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
11. Лутовинов В.И. Концепция военно-патриотического воспитания // Внешкольник №10 1998.
12. Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе. Книга для учителя-воспитателя.- М., «Педагогическое общество России», 1999г.
13. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ РФ, 2003
14. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998
15. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001
16. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 2003 г.
17. Пащук А.Ю. и др. Первая медицинская помощь, - М., «Медицина», 1986.
18. Ретюньских А.Б. Русский стиль рукопашного боя: стиль Кадочникова, - Киев, «Пир», 1992.
19. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002 (Самоучитель)
20. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004
21. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Стром, 1991.-190 с.

22. Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной физической культуры». М.: СпортАкадемПресс, 2001.
23. Соболева Н.А. Российская государственная: история и современность. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002
24. Суслов Ф.П., Тыпpler Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.-480 с.
25. Теория и методика физического воспитания/ под ред. Т.Ю. Крущевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003
26. Харлампиев А.А. Система самбо.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-528с.: ил.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей:

1. Мой взгляд на рукопашный бой – Кадочников А.А.
2. Основы Рукопашного боя – Смирнов Ю.В.
3. Правила Рукопашного боя (2017 г)
4. Рукопашный бой (Самоучитель) – Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.
5. Интернет-ресурсы:
<http://www.ofrb.ru/>
<https://www.minsport.gov.ru/>
<https://www.youtube.com>
6. Видеоматериалы с семинаров, соревнований, товарищеских встреч.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Диагностический материал.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Контрольные упражнения	4 уровень			3 уровень			2 уровень			1 уровень		
	(баллы)			(баллы)			(баллы)			(баллы)		
Комплексное силовое упражнение 30сек +30сек**	56	62	66	62	68	72	70	74	78	72	76	82
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	12	14	16	14	16	18	16	18	20	18	20	22
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	200	210	220	210	220	230	210	220	230
Бег 30 м	5.3	5.0	4.8	5.7	5.2	4.7	5.1	4.7	4.4	5.1	4.7	4.4
Бег 3000 м (мин) Бег 2000 м	14.5	14.2	13.5	14.3	13.5	13.2	14.0	13.0	12.2	14.0	13.0	12.2
Челночный бег 4x20м (сек)	22.2	22.0	21.5	20.0	19.0	18.2	18.3	18.0	17.3	18.0	17.3	17.0
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	5	6	8	5	7	9	6	8	10	6	8	10

АНКЕТА

«Ты и твоё здоровье»

Анкета «Ты и твоё здоровье»	Анкета «Ты и твоё здоровье»
Ф.И. _____	Ф.И. _____
Секция _____	Секция _____
1.Что такое «здоровый образ жизни»?	1.Что такое «здоровый образ жизни»?
_____	_____
_____	_____
2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?	2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
А) отличное	А) отличное
Б) хорошее	Б) хорошее
В) не очень хорошее	В) не очень хорошее
3. Как Вы заботитесь о своем здоровье? _____	3. Как Вы заботитесь о своем здоровье? _____
_____	_____
_____	_____

2. Есть ли у вас вредные привычки и как Вы с ними боретесь? 	2. Есть ли у вас вредные привычки и как Вы с ними боретесь?
3. Помогают ли ваши занятия в Детско-юношеском центре «Фортуна» а) укреплять Ваше здоровье? _____ б) повышать Ваше настроение? _____ в) улучшать Ваше самочувствие? _____	3. Помогают ли ваши занятия в Детско-юношеском центре «Фортуна» а) укреплять Ваше здоровье? _____ б) повышать Ваше настроение? _____ в) улучшать Ваше самочувствие? _____

ИНСТРУКЦИЯ №1

Инструкция по охране труда и технике безопасности на занятиях в спортивном зале для педагога

1. Общие требования

1. Требования безопасности.

1.1. Вход в спортивный зал без руководителя секции запрещается.

2. Требования безопасности перед началом проведения занятий спортивных секций.

2.1. Проверить чистоту помещения, наличие посторонних предметов, которые могут помешать во время занятий.

2.2. Обеспечить готовность спортивных снарядов к безопасным занятиям и проветрить помещение.

2.3. Подготовить аптечку для своей секции.

2.4. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях.

3. Требования безопасности во время проведения занятий спортивных секций.

3.1. Сообщить учащимся тему занятий.

3.2. Проверить чистоту и исправность спортивной формы учащихся.

3.3. До конца занятий никто не имеет права покидать место занятий без разрешения руководителя занятия

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

4.1. В случае травмы учащихся, занятия прекращаются.

4.2. Руководитель занятий сообщает администрации о происшествии, оказывает пострадавшему доврачебную помощь, сообщает родителям и при необходимости вызывает «скорую помощь».

4.3. В случае пожара руководитель занятий принимает меры по эвакуации из здания. Далее действует согласно инструкции при пожаре.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить как оденутся дети.

5.2. Проследить уход детей.

5.3. Выключить освещение и сдать помещение дежурному по школе.

Педагоги дополнительного образования _____

ИНСТРУКЦИЯ № 2

Инструкция по охране труда и технике безопасности на занятиях в спортивном зале для обучающихся

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям спортом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия проводятся в специальной одежде и обуви.

3. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.

4. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;
- при столкновениях;
- при падении на скользком, мокром полу.

II. Требования безопасности во время занятий

1. Надеть форму и обувь, установленную для занятий.
2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога.
3. Внимательно слушать и выполнять все указания педагога во время занятия.
4. Избегать столкновений и падений во время разминки.
5. Бережно и аккуратно обращаться с спортивным оборудованием.
6. Покидать пределы зала только с разрешения педагога.

III. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
3. При получении травмы обучающийся должен сообщить педагогу.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять форму и обувь.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Правила поведения, профилактика травматизма

Виды риска при занятиях брейк-дансом

- Повышенная общефизическая и силовая нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат.
- Большая нагрузка на все отделы позвоночника.
- Высокая динамика выполнения движений.
- Повышенная компрессия (во время прыжков).
- Риск развития межпозвоночной грыжи.
- Большая нагрузка на вестибулярный аппарат (вращения).
- Риск растяжения связок при выполнении маховых и вращательных движений.
- Риск падения, сильных ушибов, переломов – при выполнении пауэр мувз
- Риск развития сердечной аритмии из-за резкой смены ритма и динамики движений.

Правила поведения на занятиях рукопашным боем

1. На занятия приходи только в сменной обуви. Помни, что многие элементы брейк-данса выполняются на полу в положении сидя и лёжа.
2. Соблюдай личную гигиену, приходи на тренировки в чистой спортивной одежде.
3. Воздержись от приёма пищи за 2 часа до тренировки.
4. Во время тренировок не рекомендуется пить большое количество воды. Можно употреблять малые количества воды только для увлажнения полости рта.
5. Строго соблюдай дисциплину на занятиях. Нарушения дисциплины и баловство во время тренировок могут привести к травмам.
6. Беспрекословно выполняй указания педагога. Правильность выполнения элементов поможет избежать травм и переутомления.

7. Обязательно выполняй разминку.
8. После выполнения сложных упражнений, требующих большой физической нагрузки, не останавливайся сразу, снижай динамику движения постепенно.
9. Тренируйся только под присмотром педагога. Не выполняй незнакомых движений и элементов, пока не разучишь их с педагогом.
10. Соблюдай дистанцию. Перед выполнением элемента осмотришься: не мешаешь ли ты кому-нибудь, и нет ли помехи для тебя.
11. В холодное время года дай себе «остыть» после тренировки, не выходи сразу на улицу. Одевайся по погоде.
12. Не начинай тренировку, если плохо себя чувствуешь. Обязательно сообщи об этом педагогу.
13. После болезни обязательно соблюдай рекомендации врача, если необходимо – временно воздержись от тренировок или уменьши нагрузку.