

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 484  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 484  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 344 от 29.08.2024  
Директор ГБОУ СОШ № 484  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ /Ефимова М.Ю./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Рукопашный бой»

Срок освоения: 3 года

Возраст учащихся: 12-17 лет

Разработчик:  
Лобанов Валентин Юрьевич  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ школы № 484

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа представляет собой **физкультурно-спортивную направленность** начальной и общей физической подготовки и направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

**Адресат программы:** программа рассчитана на мальчиков и девочек от 12 до 17 лет, годных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и имеющих, соответствующую справку от терапевта.

**Актуальность:** У современных подростков наблюдается низкий уровень физической культуры. Наиболее одарённые и физически развитые дети идут в спортивные школы, для среднестатистического ребёнка, на наш взгляд, сегодня открыто недостаточно спортивных объединений, где учат самообороне и помогают обрести веру в себя. В детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, взгляд на жизнь. Занятия по программе помогают обрести веру в себя. Все это делает программу «Рукопашный бой» актуальной и социально значимой.

**Уровень усвоения программы – общекультурный,** который предполагает формирование и развитие физических способностей детей, формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Объем и срок освоения – 216 часа в год, 3 года обучения.**

**Цель программы –** формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

**Задачи:**

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике рукопашного боя;
- Обучить детей основам единоборства;
- Обучить учащихся посредством спортивных единоборств правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию единоборством;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию.

**Планируемый результат:**

**Личностные:**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих;
- ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;

### ***Метапредметные:***

#### **Регулятивные УУД:**

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

#### **Познавательная УУД:**

Учащиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

#### **Коммуникативные УУД:**

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

### ***Предметные:***

Учащиеся будут владеть:

- знаниями, умениями и навыками физической культуры тела, на основе овладения приемами рукопашного боя;

#### ***Способы проверки планируемого результата:***

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).
- участие в соревнованиях разного уровня: школьных, районных, городских.

### **Итоговый контроль**

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей. В начале 1 года обучения (середина сентября) проводится тестирование учащихся с целью определения их физической подготовки. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по рукопашному бою.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** продолжительность и режим занятий для групп: 3 раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

**Условия реализации программы:**

**Условия набора в группу:** Прием учащихся, сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу ОДОД по программе «Рукопашный бой», осуществляется по заявлению родителей (законных представителей).

**Условия формирования групп:** разновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения. Для перевода или зачисление на второй год

обучения необходимо сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по программе «Рукопашный бой».

***Количество детей в группе:***

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек;

3 год обучения – 10 человек.

***Формы проведения занятий:***

Дифференцированное обучение: лекции по теории; показ упражнений, работа по образцу; общая физическая подготовка (ОФП), отработка упражнений, тренировка, соревнования. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

***Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:***

групповые занятия; индивидуально-ориентированные – для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, для подготовки к соревнованиям.

***Материально-техническое оснащение:***

Спортивный зал, оборудованный для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период, лапы, ракетки.

***Кадровое обеспечения:***

Педагог дополнительного образования, имеющий опыт спортивной подготовки не ниже 1 спортивного разряда по виду спорта.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Первый год обучения**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития рукопашного боя в России	1		1	Опрос
2.	Техника безопасности	1		1	Опрос
3.	Основы личной гигиены	1		1	Опрос
4.	Режим питания спортсмена	1		1	Опрос
5.	Общефизическая подготовка	1	32	33	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	1	32	33	Тестирование
7.	Приёмы страховки	1	32	33	Тестирование Игра-испытание
8.	Основы акробатики	1	32	33	Открытое занятие для родителей
9.	Ударная техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Бросковая техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Зачетные испытания	1	13	14	Соревнование / Тест
<b>ИТОГО:</b>		<b>11</b>	<b>205</b>	<b>216</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Второй год обучения**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности	1		1	Индивидуальный
2.	Основы личной гигиены	1		1	Индивидуальный
3.	Режим питания спортсмена	1		1	Опрос
4.	Общефизическая подготовка	1		1	Тест
5.	Специальная физическая подготовка	1	32	33	Тест
6.	Приёмы страховки	1	32	33	Индивидуальный Игра-испытание
7.	Основы акробатики	1	32	33	Открытое занятие

8.	Ударная техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
9.	Бросковая техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Тактическая подготовка	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Зачетные испытания Подготовка и участие в соревнованиях	1	13	14	Соревнование / Тест Соревнование, самоанализ
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>205</b>	<b>216</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Третий год обучения**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
12.	Техника безопасности	1		1	Индивидуальный
13.	Основы личной гигиены	1		1	Индивидуальный
14.	Режим питания спортсмена	1		1	Опрос
15.	Общезыическая подготовка	1		1	Тест
16.	Специальная физическая подготовка	1	32	33	Тест
17.	Приёмы страховки	1	32	33	Индивидуальный Игра-испытание
18.	Основы акробатики	1	32	33	Открытое занятие
19.	Ударная техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
20.	Бросковая техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
21.	Тактическая подготовка	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
22.	Зачетные испытания Подготовка и участие в соревнованиях	1	13	14	Соревнование / Тест Соревнование, самоанализ
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>205</b>	<b>216</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 484  
Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе

**«Рукопашный бой»**

## Первый год обучения

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике рукопашного боя;
- Обучить детей основам единоборства;
- Обучить учащихся посредством спортивных единоборств правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

#### Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию единоборством;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

#### Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию.

### **Планируемый результат:**

#### ***Личностные:***

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих;
- ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;

#### ***Метапредметные:***

##### Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

##### Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

##### Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

#### ***Предметные:***

Учащиеся будут владеть:

- знаниями, умениями и навыками физической культуры тела, на основе овладения приемами рукопашного боя;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. История развития рукопашного боя в России

**Теория:** История возникновения и развития рукопашного боя в России, основоположники этого вида единоборства. Взаимосвязь с единоборствами других стран.

### 2. Техника безопасности

**Теория:** Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

### 3. Основы личной гигиены

**Теория:** Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

### 4. Режим питания спортсмена

**Теория:** Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

### 5. Общефизическая подготовка

**Теория:** Названия упражнений, техника их выполнения.

**Практика:** Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка». Беговая подготовка.

### 6. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Названия упражнений, техника их выполнения.

**Практика:** Упражнения на специальную выносливость, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

### 7. Приёмы страховки

**Теория:** Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

**Практика:** Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд.

### 8. Основы акробатики

**Теория:** Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

**Практика:** Кувырки вперед, назад, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

### 9. Ударная техника

**Теория:** Названия основных ударов, техника их выполнения.

**Практика:** Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Удары ногами: удар коленом, прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой.

### 10. Бросковая техника

**Теория:** Названия основных бросков, техника их выполнения.

**Практика:** Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро.

### 11. Зачетные испытания

**Теория:** Контрольный опрос по темам. Тест.

**Практика:** Соревнования.

## Второй год обучения

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике рукопашного боя;
- Обучить детей основам единоборства;
- Обучить учащихся посредством спортивных единоборств правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

#### Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию единоборством;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

#### Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию.

### **Планируемый результат:**

#### **Личностные:**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих;
- ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;

#### **Метапредметные:**

##### Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

##### Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

##### Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

#### **Предметные:**

Учащиеся будут владеть:

- знаниями, умениями и навыками физической культуры тела, на основе овладения приемами рукопашного боя;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Техника безопасности

**Теория:** Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

### 2. Основы личной гигиены

**Теория:** Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

### 3. Режим питания спортсмена

**Теория:** Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

### 4. Общефизическая подготовка

**Теория:** Названия упражнений, техника их выполнения.

**Практика:** Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».

Беговая подготовка.

### 5. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Названия упражнений, техника их выполнения.

**Практика:** Упражнения на специальную силовую выносливость, на специальную скоростную выносливость, упражнения с лежащими на полу обручами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

### 6. Приёмы страховки

**Теория:** Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

**Практика:** Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Отработка приёмов страховки на скорость.

### 7. Основы акробатики

**Теория:** Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

**Практика:** Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

### 8. Ударная техника

**Теория:** Названия основных ударов, техника их выполнения.

**Практика:** Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Боковые удары руками.

Удары ногами: прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота.

### 9. Бросковая техника

**Теория:** Названия основных бросков, техника их выполнения.

**Практика:** Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы.

### 10. Тактическая подготовка

**Теория:** Знание основных тактик ведения боя.

**Практика:** Просмотр видеоматериалов с последующим разбором. Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя.

### 11. Подготовка и участие в соревнованиях

**Теория:** Правила соревнований, правила использования экипировки.

Основные понятия психологической подготовки к соревнованиям.

**Практика:** Участие в соревнованиях категории «В», «С».

### 12. Зачетные испытания

**Теория:** Контрольный опрос по темам. Тест.

**Практика:** Соревнования.

## Третий год обучения

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике рукопашного боя;
- Обучить детей основам единоборства;
- Обучить учащихся посредством спортивных единоборств правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

#### Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию единоборством;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

#### Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию.

### **Планируемый результат:**

#### **Личностные:**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих;
- ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;

#### **Метапредметные:**

##### Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

##### Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

##### Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

#### **Предметные:**

Учащиеся будут владеть:

- знаниями, умениями и навыками физической культуры тела, на основе овладения приемами рукопашного боя;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Техника безопасности

**Теория:** Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

### 2. Основы личной гигиены

**Теория:** Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

### 3. Режим питания спортсмена

**Теория:** Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

### 4. Общефизическая подготовка

**Теория:** Названия упражнений, техника их выполнения.

**Практика:** Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».

Беговая подготовка.

### 5. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Названия упражнений, техника их выполнения.

**Практика:** Упражнения на специальную силовую выносливость, на специальную скоростную выносливость, упражнения с лежащими на полу обручами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

### 6. Приёмы страховки

**Теория:** Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

**Практика:** Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Отработка приёмов страховки на скорость.

### 7. Основы акробатики

**Теория:** Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

**Практика:** Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

### 8. Ударная техника

**Теория:** Названия основных ударов, техника их выполнения.

**Практика:** Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Боковые удары руками.

Удары ногами: прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота.

### 9. Бросковая техника

**Теория:** Названия основных бросков, техника их выполнения.

**Практика:** Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы.

### 10. Тактическая подготовка

**Теория:** Знание основных тактик ведения боя.

**Практика:** Просмотр видеоматериалов с последующим разбором. Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя.

### 11. Подготовка и участие в соревнованиях

**Теория:** Правила соревнований, правила использования экипировки.

Основные понятия психологической подготовки к соревнованиям.

**Практика:** Участие в соревнованиях категории «В», «С».

### 12. Зачетные испытания

**Теория:** Контрольный опрос по темам. Тест.

**Практика:** Соревнования.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту

### «Определение уровня физических качеств учащихся»

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 5-10 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 11-20 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 21-30 баллов

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос на выявление профильных умений
- Выполнение тестовых заданий на знание теоретических основ разделов программы
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения практических нормативов по разделам программы

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- Устный и письменный опрос
- Выполнение тестовых заданий
- Выполнение практических нормативов по разделам программы

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для педагогов и родителей
- зачет
- анализ участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях
- участие в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение слушать и выделять главные аспекты, умение планировать, умение самостоятельно ставить задачи, умение самостоятельно решать поставленные перед собой задачи, самоконтроль, мотивация, коммуникативные навыки.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту

## «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Оценка параметров	Уровень
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 10-14 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 15-25 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 26-35 баллов

### Описание контрольных тестов – упражнений по рукопашному бою.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

- Челночный бег 3\*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

### Контрольные нормативы

#### по общей и специальной физической подготовке по рукопашному бою

Контрольные упражнения (единицы измерения)	1 год		2 год	3 год
	зачисление	перевод	зачисление	зачисление
Челночный бег 3 *10 метров	11	10	10	10
Прыжки в длину с места	100	110	110	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30
толчок набивного мяча	2,5	3,0	3,0	3,0
- сильнейшей рукой	2,0	2,5	2,5	
- слабейшей рукой				

## Методическое обеспечение дополнительной программы

### Приложение №1

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>1</b>	Теория – основные принципы организации занятий	Лекция	Словесные: рассказ	Видеозаписи	Открытый урок
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	Беседа Тренировка	Практические упражнения	*Плакаты Фотографии	Тестирование
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	Беседа Тренировка	Практические упражнения	*Плакаты Фотографии	Тестирование
<b>4</b>	Технико-тактическая подготовка	Лекция Тренировка	Практические упражнения	*Плакаты Фотографии	Взаимозачёт, самоанализ
<b>5</b>	Контрольные испытания	Тренировка	Практические упражнения	-	Соревнования

Приложение №2

№	Тема программы	Формы занятий	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	История развития рукопашного боя в России	Беседа	Фотографии	Опрос
2.	Техника безопасности	Беседа		Опрос
3.	Основы личной гигиены	Беседа		Опрос
4.	Режим питания спортсмена	Беседа	Таблица	Опрос
5.	Общефизическая подготовка	Традиционное Практическое Эстафета Игра	Турники Скамейки Шведская стенка Канат	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	Комбинированное Практическое	Скакалки Резиновые бинты Обручи Боксёрские лапы Макивары Индивидуальная защитная экипировка	Тестирование
7.	Приёмы страховки	Комбинированное Игра	Борцовские маты	Тестирование Игра-испытание
8.	Основы акробатики	Комбинированное Практическое Игра	Гимнастические или борцовские маты	Открытое занятие для родителей
9.	Ударная техника	Комбинированное Практическое	Боксерские лапы, макивары, индивидуальная защитная экипировка, шлемы, боксерские груши	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Бросковая техника	Комбинированное Практическое	Гимнастические или борцовские маты, эспандер борца	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Тактическая подготовка	Лекция, практическое занятие	Видеоматериалы, защитная экипировка	
12.	Подготовка и участие в соревнованиях	Тренинг Соревнования	индивидуальная защитная экипировка	Соревнования, самоанализ

## **Информационный источники**

### **Список литературы для педагога:**

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., 1985.
2. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
3. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
4. Дзюдо. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977.
6. Рукопашный бой. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
8. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие/ под ред. Ю.Ф. Курамшина, Санкт-Петербург, 1999.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Боевые единоборства народов мира, Г.В.Попов, М., Международные отношения, 160 стр., 1993.
2. Искусство рукопашного боя, Н.Н.Ознобишин Россия Москва, ГРАНД, Фаир пресс, 2005.
3. Спортивный рукопашный бой. Техника совершенствования. С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов, М., ФАИР-Пресс, 2005.
4. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / Севостьянов В., М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. - М.: Дата Стром, 1991.
5. Черный пояс. Навыки и техника дзюдо, Оленкамп, Россия, М., Фаир-Пресс, 2007.