

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани**

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	МБУДО ЦДТ пос. Дербышки
Протокол № 1 от 26.08. 2024 г.	Утверждаю: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 34-ОД от 31.08. 2024 г. 

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
объединения
«Рукопашный бой»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации – 8 лет**

**Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Шаронов А.А.**

г. Казань, 2008

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани**

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	МБУДО ЦДТ пос. Дербышки
Протокол № 1 от 26.08. 2024 г.	Утверждаю: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 34-ОД от 31.08. 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
объединения
«Рукопашный бой»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации – 8 лет**

**Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Шаронов А.А.**

г. Казань, 2008

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности объединения «Рукопашный бой»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность .	Шаронов Алексей Александрович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	8 лет
5.2	Возраст обучающихся	7-18 лет
5.3	Характеристика программы: · Тип программы · Вид программы: Принцип проектирования программы: Форма организации содержания и учебного процесса	- дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая, модифицированная программа - разноуровневая - групповая
5.4	Цель программы .	Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей у обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	- стартовый - базовый - продвинутый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы : групповые, малые группы, индивидуальные Методы : уровневая дифференциация, игровой, соревновательный, наглядно-практический, словесный
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, сдача нормативов, участие в соревнованиях и тренировочных сборах, входная и текущая диагностика обучающихся, промежуточная аттестация обучающихся; аттестация по завершении освоения программы:

8.	Результативность программы реализации	Итоги промежуточной аттестации обучающихся; итоги аттестации по завершении освоения программы; участие учащихся в соревнованиях различного уровня: 2021-2022 уч.год: - Чемпионат мира по борьбе панкратион – Мусагитова Карина (1 место), Курбангалеева Аделина (3 место), 2021 год - Чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа по спортивной борьбе Панкратион – Мурин Никита, 1 место, 2022 год. - Кубок Республики Татарстан по спортивной борьбе панкратион – Назмиеv Дамир, 1 место, 2021 год. -Открытый республиканский турнир по спортивной борьбе грэпплинг - Аристов Мартин, 2 место, 2022 год. 2022-2023 уч.год: - Первенство Приволжского Федерального округа по спортивной борьбе панкратион – Хасаншина Камилла, 1 место, 2023 год. - Первенство России по спортивной борьбе (панкратион традиционный) – Каландаров Рохматулло, 3 место, 2-23 год. - Первенство Республики Татарстан по спортивной борбе панкратион – Хабиров Давид, 1 место, 2023 год. - Открытый республиканский турнир по спортивной борьбе панкратион- Юсупов Ислам, 1 место, 2022 год. 2023-2024 уч.год: - Чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа по спортивной борьбе панкратион – Козловская Софья, 1 место, 2023 год. - Первенство России по спортивной борьбе панкратион – Савельева Дарья, 1 место, 2024 год. - Первенство Республики Татарстан по комплексному единоборству – Спиридов Ярослав, 1 место, 2024 год. - Первенство Республики Татарстан по спортивной борьбе панкратион – Хасаншина Камилла, 1 место, 2024 год.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Протокол педагогического совета ЦДТ №1 от 26.08.2024 года. Приказ директора № 34 -ОД от 31.08.2024. Изменения, внесенные в программу в 2023-2024 уч.г.: -изменения в нормативно-правовой базе -корректировка целей и задач -изменение в мониторинге качества освоения программы Изменения, внесенные в программу в 2024-2025 уч.году: - корректировка плана воспитательной работы

10. Рецензенты	<p>Внутренняя экспертиза: Грен С.В., методист МБУДО «Центр детского творчества пос.Дербышки»</p> <p>Внешняя экспертиза: Президент РРО «Федерация спортивной борьбы РТ» Губайдуллин Э.С.</p> <p>Программа получила диплом 2 степени в Республиканском конкурсе разноуровневых программ</p>
----------------	---

СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс основных характеристик программы:

1. Информационная карта образовательной программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Учебные планы.....	9
4. Содержание программы	12
5. Планируемые результаты освоения программы.....	16

Комплекс организационно-педагогических условий:

6. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
7. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....	17
8. Список литературы	18
9. Приложения	
10.Матрица образовательной программы.....	22
Приложение 1. Календарные учебные графики.....	25
Приложение 2. Дифференцированные задания по уровням освоения программы.....	53
Приложение 3. Мониторинг освоения программы.....	73
Приложение 4. Оценочные материалы.....	75
Приложение 5. Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою.....	77
Приложение 6. Воспитательная работа в объединении	79

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Истоки единоборств уходят в далекое прошлое. Элементы борьбы, рукопашного боя зарождались во времена охоты, в непрерывных междуусобных войнах. На Руси существовало несколько школ рукопашного боя. Наиболее известные – псковская «скобарь», тверская «буза», запорожская «спас», владимирский «кружал». Эти школы были основаны на обрядных плясках. В начале нашего века прaporщик российской армии В.Спиридов создал свою систему рукопашного боя, где ловкость и отточенная техника выполнения приема давали преимущество. После 1917 г. многие специалисты – «рукопашники» отказались за границей. Более 70-ти лет процветает и совершенствуется у американских десантников особый вид борьбы, в основе которого лежит русский рукопашный бой. В последние годы рукопашный бой получил широкое распространение в виде спортивных единоборств.

Представленная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направлена на укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, достижения ими спортивных результатов.

При разработке программы автор опирался **на нормативно-правовую базу:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
8. Устав МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»
9. Положение о дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программе ЦДТ пос.Дербышки

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что Рукопашный бой в данное время – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр».

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя». В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношеских, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

За последние годы рукопашный бой стал популярен не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения страны, в том числе среди детей и молодежи, привлекая к себе научной обоснованностью методик тренировок и правил соревнований, зрелищностью и многообразием технических действий.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение непосредственно предметного содержания (техники рукопашного боя).

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что на начальном этапе обучения не предполагается отбор в секцию «Рукопашного боя» одаренных детей и подростков. В секцию принимаются желающие любого уровня физической подготовленности, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Принципы тренировок сводятся к тому, чтобы заинтересовать детей в данном виде спорта, повысить и укрепить физическую подготовку, уравновесить психическое состояние, изучить техники «Рукопашного боя», уметь применять ее в чрезвычайных ситуациях, которые угрожают жизни. В дальнейшем происходит строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Одним из принципов проектирования и реализации данной программы является **разноуровневость**.

Основания разноуровневости при проектировании программ дополнительного образования реализуют право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Данная программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Соответственно, для обеспечения реализации данного основания при разработке данной программы педагог руководствовался рядом требований, которые расширяют и усложняют образовательный процесс. Данная программа является разноуровневой, так как соответствует следующим критериям:

- наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы;
- предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;
- организован доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;
- методическое описание открытых и прозрачных процедур, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения ученикам;
- подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга детей исходя из содержания уровневой матрицы программы. Описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг;
- программа предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;
- фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровневой сложности, которая заложена в матрице.

Программа имеет 3 уровня сложности освоения материала:

- **Стартовый уровень.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

- **Базовый уровень.** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

- **Продвинутый уровень.** Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы должен иметь право на доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей у обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем

Задачи.

Воспитательные:

- формировать через занятия спортом личность человека-гражданина, патриота своей Родины;
- воспитывать дисциплинированность, смелость и решительность, способность управлять своими мыслями и поступками ;
- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию у обучающихся основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

Развивающие:

- посредством методики «рукопашного боя» развивать физические навыки у детей с 7 лет;
- помогать формированию эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- развивать умения самостоятельно формулировать задачи, находить пути их решения.

Образовательные:

- обучить технике и тактике рукопашного боя;
- обучить теории ведения рукопашного боя.
- дать первичные знания по истории рукопашного боя.

Адресат программы: Содержание программы подобрано с учетом возрастных психофизических особенностей детей и подростков с 7 до 18 лет.

Программа рассчитана на 8-летний курс обучения по трем уровням:

1 уровень (стартовый) – 7-11 лет (4 года): младшая возрастная группа,

2 уровень (базовый) – 12-15 лет (2 года): средняя возрастная группа,

3 уровень (продвинутый) – 16-18 лет (2 года): старшая возрастная группа,

В младшей возрастной группе, 7-11 лет, больше внимания уделено на общую физическую подготовку, воспитанию положительных психоэмоциональных качеств.

В средней возрастной группе, 12-15 лет, больше внимание отводится на развитие общей и специальной физической подготовки, базовой технической подготовки, психоэмоциональных качеств.

В старшей возрастной группе - 16-18 лет внимание направлено на специальную техническую подготовку, психологическое состояние бойца во время ведения боя, на соревновательную деятельность, на прикладную подготовку для службы в вооруженных силах.

Объем программы: 1656 часов

1 год обучения – 144 часа в год

2 и последующие годы обучения – 216 часов в год

Режим занятий: Занятия групп 1-го года обучения проходят два раза в неделю. Длительность занятия – два занятия по 45 минут с 10-ти минутным перерывом. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Занятия групп последующих годов обучения проходят три раза в неделю. Длительность занятия – два занятия по 45 минут с 10-ти минутным перерывом. 6 часов в неделю (216 часов в год).

Основными формами учебного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях и тренировочных сборах.

Планируемые результаты освоения программы:

Младшая возрастная группа (стартовый уровень) – 7-11 лет:

- общее физическое развитие подрастающего организма,
- воспитание положительных психоэмоциональных качеств,
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, гибкости, общей выносливости, ловкости).

Средняя возрастная группа (базовый уровень) - 12-15 лет

- совершенствование техники выполнения ударов, блоков, бросков,
- общее физическое развитие, достаточное для данного возраста,
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, гибкости, общей и специальной выносливости, силы, ловкости).

Старшая возрастная группа (продвинутый уровень) - 16-18 лет

- совершенствование выполнения техники рукопашного боя,
- общее физическое развитие, достаточное для данного возраста,
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, общей и специальной выносливости, силы, ловкости),
- совершенствование прикладной подготовки для службы в Армии.

Способами определения результативности обучения являются: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения учебных заданий, зачётов, участия в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях, мониторинг качества освоения программы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- зачёт (промежуточная аттестация) по итогам первого полугодия; по итогам учебного года;
- аттестация по завершении освоения образовательной программы;
- результаты участия в соревнованиях различного уровня.

Форма фиксации итогов – протоколы аттестации и соревнований.

4. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
Учебный план младшей возрастной группы (7-11 лет)
1 год обучения

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Формы организации занятий</i>	<i>Формы контроля/аттестации</i>
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика. Тестирование физических возможностей на начало учебного года	1	1	2	Учебное занятие. Введение в предмет	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года
2	Общая физическая подготовка	6	44	50	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
3	Специальная физическая подготовка	5	27	32	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
4	Техническая подготовка	6	40	46	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
5	Теоретическая подготовка	6	-	6	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
6	Психологическая подготовка	4	-	4	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
7	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	1	1	2	Зачетное занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
8	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1	1	2	Итоговое занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
	Итого	30	114	144		

Учебный план младшей возрастной группы (7-11 лет)
2-4 годы обучения

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Формы организации занятий</i>	<i>Формы контроля/аттестации</i>
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2	Учебное занятие	Опрос, Педагогическое наблюдение, анализ

	Тестирование физических возможностей на начало учебного года					выполнения учащимися учебных заданий
2	Общая физическая подготовка	10	65	75	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
3	Специальная физическая подготовка	12	40	52	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
4	Техническая подготовка	10	60	70	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
5	Теоретическая подготовка	9	-	9	Учебное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
6	Психологическая подготовка	4	-	4	Учебное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
7	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	1	1	2	Зачетное занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
8	Промежуточная аттестация по итогам учебного года. Аттестация по завершении освоения программы стартового уровня (4 год обучения)	1	1	2	Итоговое занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
	Итого	48	168	216		

**Учебный план средней возрастной группы (12-15 лет)
5, 6 годы обучения**

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Формы организации занятий</i>	<i>Формы контроля/аттестации</i>
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Тестирование физических возможностей на начало учебного года	1	1	2	Учебное занятие	Опрос, Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
2	Общая физическая подготовка	-	54	54	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися

						учебных заданий
3	Специальная физическая подготовка	12	50	62	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
4	Техническая подготовка	9	30	39	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
5	Теоретическая подготовка	5	-	5	Учебное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
6	Психологическая подготовка	10	-	10	Учебное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
7	Тактическая подготовка	10	30	40	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
8	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	1	1	2	Зачетное занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
9	Промежуточная аттестация по итогам учебного года. Аттестация по завершении освоения программы базового уровня (6 год обучения)	1	1	2	Итоговое занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
	Итого	49	167	216		

**Учебный план старшей возрастной группы (16-18 лет)
7,8 годы обучения**

№	Название темы	Теория	Практика	Всего	Формы организации занятий	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Тестирование физических возможностей на начало учебного года	1	-	1	Учебное занятие	Опрос, Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
2	Общая физическая подготовка	-	34	34	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий

3	Специальная физическая подготовка	6	44	50	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
4	Техническая подготовка	4	54	58	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
5	Теоретическая подготовка	9	-	9	Учебное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
6	Психологическая подготовка	4	5	9	Учебное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
7	Тактическая подготовка	10	40	50	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
8	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	1	1	2	Зачетное занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
9	Промежуточная аттестация по итогам учебного года. Аттестация по завершении освоения программы продвинутого уровня (8 год обучения)	1	1	2	Итоговое занятие	Опрос. Тестирование. Выполнение нормативов
		36	180	216		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1-4 годов обучения (младшей возрастной группы(7-11 лет)

1. Вводное занятие:

- а) техника безопасности,
- б) цели и задачи на учебный год,
- в) тестирование физических возможностей на начало учебного года.

2. Общая физическая подготовка:

- а) отжимание,
- б) приседание,
- в) упражнение на пресс,
- г) развитие гибкости и подвижности суставов.

3. Специальная физическая подготовка:

- а) специальные упражнения для освоения базовых и боевых стоек,
- б) специальные упражнения для освоения техники ударов руками,

- в) специальные упражнения для освоения техники ударов ногами,
- г) специальные упражнения для освоения техники защиты от ударов руками и ногами,
- д) специальные упражнения для освоения техники борьбы и других видов единоборств.

4. Техническая подготовка:

- а) техника выполнения ударов руками:
 - прямой
 - боковой
 - нижний,
- б) техника защиты от ударов руками:
 - отходы
 - нырки
 - блоки,
- в) техника выполнения ударов ногами:
 - маэ гери
 - уширо гери
 - маваше гери
 - йоко гери,
- г) техника защиты от ударов ногами:
 - блоки
 - уходы.

5. Теоретическая подготовка:

- а) «правильность выполнения ударов»,
- б) «возможные травмы и их последствия»,
- в) «основы анатомии».

6. Психологическая подготовка:

- а) занятия с психологом
- б) разбор ситуаций возникающих при ведении учебного боя - кумитэ

7. Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия:

- а) сдача нормативов уровня физического развития.

8. Промежуточная аттестация по итогам учебного года:

- а) сдача нормативов уровня физического развития на конец учебного года.

10. Аттестация по завершении освоения стартового уровня программы:

- а) сдача нормативов уровня физического развития

Содержание программы 5-6 годов обучения (средней возрастной группы (12-15 лет)

1. Вводное занятие:

- а) техника безопасности,
- б) цели и задачи на учебный год,
- в) тестирование физических способностей на начало учебного года.

2. Общая физическая подготовка:

- а) приседание,
- б) отжимание,
- в) прыжки,
- г) упражнение на пресс,

д) развитие гибкости.

3. Специальная физическая подготовка:

- а) специальные упражнения для освоения базовых и боевых стоек,
- б) специальные упражнения для освоения техники ударов руками,
- в) специальные упражнения для освоения техники ударов ногами,
- г) специальные упражнения для освоения техники защиты от ударов руками и ногами,
- д) специальные упражнения для освоения техники борьбы и других видов единоборств,
- е) специальные упражнения для освоения комбинационной техники рукопашного боя.

4. Техническая подготовка:

- а) техника выполнения ударов руками:
 - прямой
 - боковой
 - с разворотом
 - связки руками,
- б) техника защиты от ударов руками:
 - блоки
 - уходы
 - нырки,
- в) техника выполнения ударов ногами:
 - маэ гери
 - йоко гери
 - маваши гери
 - уширо гери
 - урамаваши гери
 - связки ударов ногами,
- г) техника защиты от ударов ногами:
 - блоки
 - уходы,
- д) комбинационная техника ударов - «руки + ноги»,
- е) техника борьбы (подсечки, броски),
- ж) кумитэ (учебный спарринг).

5. Теоретическая подготовка:

- а) «правильность выполнения ударов»,
- б) «возможные травмы, их последствия и предотвращение травмирования».

6. Психологическая подготовка:

- а) работа с психологом,
- б) «поведение при возникновении спорных ситуаций, при ведении кумитэ».

7. Тактическая подготовка:

- а) проведение учебных боев,
- б) анализ действий при ведении учебного боя,
- в) анализ действий после проведения учебного боя,
- г) анализ работы при смещивании стилей.

8. Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия:

- а) сдача нормативов уровня физического развития.

9. Промежуточная аттестация по итогам учебного года:

- а) сдача нормативов уровня физического развития на конец учебного года.

10. Аттестация по завершении освоения базового уровня программы:

- а) сдача нормативов уровня физического развития

**Содержание программы 7-8 годов обучения
(старшей возрастной группы (16-18 лет)**

1. Вводное занятие:

- а) техника безопасности,
- б) план на учебный год,
- в) тестирование физических способностей на начало учебного года

2. Общая физическая подготовка:

- а) бег (кросс, челночный),
- б) приседание,
- в) отжимание,
- г) прыжки,
- д) подтягивание,
- е) упражнение на пресс,
- ж) развитие гибкости.

3. Специальная физическая подготовка:

- а) специальные упражнения для освоения базовых и боевых стоек,
- б) специальные упражнения для освоения техники ударов руками,
- в) специальные упражнения для освоения техники ударов ногами,
- г) специальные упражнения для освоения техники защиты от ударов руками и ногами,
- д) специальные упражнения для освоения техники борьбы и других видов единоборств,
- е) специальные упражнения для освоения комбинационной техники рукопашного боя.

4. Техническая подготовка:

- а) техника выполнения ударов руками:
 - прямой
 - боковой
 - нижний
 - комбинации ударов руками,
- б) техника защиты от ударов руками:
 - нырки
 - уходы
 - блоки,
- в) техника выполнения ударов ногами:
 - маэ гери
 - йоко гери
 - маваши гери
 - уромаваши гери
 - уширо гери
 - хиза гери,
 - комбинации ударов ногами,
- г) техника защиты от ударов ногами:
 - блоки
 - уходы,
- д) комбинационная техника рукопашного боя,
- е) техника борьбы (подсечки, броски),
- ж) умитэ (учебный спарринг).

5. Теоретическая подготовка:

- а) «правильность выполнения ударов»,
- б) «возможные травмы, их последствия и предотвращение травмирования»,

в) «оказание первой доврачебной помощи при травмах вовремя соревнований и учебных боёв»,
г) «правила организации и проведения соревнований по рукопашному бою».

6. Психологическая подготовка:

- а) работа с психологом,
- б) тесты, тренинги,
- в) поведение в спортивных ситуациях.

7. Тактическая подготовка:

- а) проведение учебных боев,
- б) проведение боев: фул-контакт,
- в) анализ ведения учебного и спортивного боя.

8. Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия:

- а) сдача нормативов уровня физического развития.

9. Промежуточная аттестация по итогам учебного года:

- а) сдача нормативов уровня физического развития на конец учебного года.

10. Аттестация по завершении освоения продвинутого уровня программы:

- а) сдача нормативов уровня физического развития

Планируемые результаты освоения программы:

Младшая возрастная группа – 7-11 лет:

- общее физическое развитие подрастающего организма,
- воспитание положительных психоэмоциональных качеств,
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, гибкости, общей выносливости, ловкости).

Средняя возрастная группа - 12-15 лет

- совершенствование техники выполнения ударов, блоков, бросков,
- общее физическое развитие, достаточное для данного возраста,
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, гибкости, общей и специальной выносливости, силы, ловкости).

Старшая возрастная группа - 16-18 лет

- совершенствование выполнения техники рукопашного боя,
- общее физическое развитие, достаточное для данного возраста,
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, общей и специальной выносливости, силы, ловкости),
- совершенствование прикладной подготовки для службы в Армии.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Тренировочные занятия проходят в спортивном зале, оснащённом необходимым спортивинвентарём:

- защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа),
- боксерские мешки,
- груша боксерская,
- боксерские лапы,
- гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг)
- жгут резиновый (4 –х метровый),
- силовые тренажеры,
- пунктбол,

- медицинболы – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
- борцовский ковер,
- зеркала настенные,
- гимнастическая скамейка,
- шведская стенка - 2 шт.

Успех подготовки по рукопашному бою во многом зависит от правильного применения методов обучения, под которыми понимаются пути и способы формирования у занимающихся соответствующих навыков и умений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств. В процессе обучения рукопашному бою применяются разнообразные методы. Основные из них следующие: методы использования слова (устное изложение материала), методы наглядности и практические методы. Все они позволяют наиболее полноценно решать задачи технической, физической и морально-волевой подготовки военнослужащих.

Методическое обеспечение программы: специальная литература по теории ведения рукопашного боя, справочные материалы, картинки, плакаты, правила судейства.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ

- входная психолого-педагогическая диагностика обучающихся
- текущая диагностика (пед.наблюдение, опрос, собеседование)
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (сдача нормативов, тестирование)
- результативность участия в соревнованиях различного уровня

Аттестация обучающихся стартового уровня обучения

В аттестацию входят нормативы ОФП (в соответствии с возрастными требованиями) и боевые приемы (в соответствии с годом обучения).

Основным направлением в обучении **учащихся 1 уровня** является их общее физическое развитие.

Нормативы ОФП:

- поднятие туловища из положения «лёжа на спине» - до 5 раз;
- отжимание от пола - до 15 раз;
- приседания - до 20 раз;
- сед на шпагат, разрабатывая этим подвижность тазобедренных суставов;
- вставание на мостик;
- выполнение кувыроков вперёд и назад в правильной технике.

Нормативы по боевым приемам:

- выполнение бросков через бедро – 10 раз;
- выполнение болевых приемов на руку;
- выполнение болевых приемов на ногу.

Аттестация обучающихся базового уровня обучения

В аттестацию входят нормативы ОФП (в соответствии с возрастными требованиями) и боевые приемы (в соответствии с годом обучения).

Учащиеся 2 уровня осваивают непосредственно технику рукопашного боя.

Нормативы ОФП:

- отжимание от пола - 40раз;
- приседания – 50раз;
- поднимание тела из положения «лёжа на спине» - 50раз;
- сед на шпагат, разрабатывая этим подвижность тазобедренных суставов;
- вставание на мостик;
- выполнение кувырков вперёд и назад в правильной технике.

Нормативы по боевым приемам:

- выполнение ударов руками (прямой, боковой, нижний, бэкфист);
- выполнение ударов ногами (май-гири, йока-гири, маваши-гири, лоу-кик, хай-кик, ушири-гири);
- выполнение кувырков через плечо;
- выполнение бросков (через бедро, бросок с прогибом, амплитудный бросок).

Аттестация обучающихся продвинутого уровня обучения

В аттестацию входят нормативы ОФП и боевые приемы.

Акцент в обучении учащихся 3 уровня обучения делается на совершенствование их психофизических качеств. В результате, помимо совершенствования техники ведения рукопашного боя, у воспитанников оценивается:

- навыки самопознания;
- умение контролировать себя во время ведения боя.

Нормативы по технике ведения боя:

- выполнение ударов руками (прямой, боковой, нижний, бэкфист);
- выполнение ударов ногами (май-гири, йока-гири, маваши-гири, лоу-кик, хай-кик, ушири-гири);
- выполнение кувырков через плечо;
- выполнение бросков (через бедро, бросок с прогибом, амплитудный бросок);
- выполнение проходов в ноги;
- выполнение удушающих приемов;

Нормативы по ОФП:

- отжимание от пола - 40;
- приседания – 50;
- поднимание корпуса - 50раз;
- сед на шпагат, разрабатывая этим подвижность тазобедренных суставов;
- вставание на мостик;
- выполнение кувырков вперёд и назад в правильной технике.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- комплексы контрольных упражнений
- вопросы
- анкеты

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (если программа реализуется в сетевой форме)
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
10. Методический рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций)
11. Устав МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»

Список литературы, используемой педагогом:

1. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. / И. Авидон – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. Агавелян, М.Г. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями. / М.Г. Агавелян. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 125 с.
3. Акопян, А.О. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР / А.О. Акопян, Д.И. Долганов и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
4. Бурцев, Г.А. Основы рукопашного боя. / Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, Я.С. Сямиуллин.– М.: Военное издательство, 1994. – 206 с.
5. Вахитов, И.Х. Основы спортивной подготовки детей и подростков. Учебное пособие. / И.Х Вахитов. – Казань: МО и Н РФ, ТГГПУ, 2007. – 103 с.
6. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2-х томах. / Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. – М.: Олимп, 1993. – 612 с.

7. Гвоздев, С.А. Айкидо и айки-джитсу. Идеальная защита при любом нападении. Изд. 4-е, с изм. / С.А. Гвоздев. – Мин.: «Современное слово», 2003. – 256 с.
8. Егорова, А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Метод. Рекомендации / А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина и др. – М.: Советский спорт, 2007. – 136 с.
9. Захаров, Е. Рукопашный бой. Самоучитель. / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 1994. – 42 с.
10. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
12. Ляхова, К.А. Техника боя капоэйра: Искусство боя для настоящих мужчин. / К.А. Ляхова – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 192 с. ил.
13. Малов, В. Тайны великих спортсменов. / В. Малов – М.: Изд-во Оникс, 2008. – 256 с.: ил.
14. Мандзяк, А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под ред. А.Е. Тараса. – Мин.: Харвест, М.: АСТ, 2002. – 384 с.
15. Маслов, А.А. Танцующий феникс. Тайны внутренних школ ушу. / А.А. Маслов. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 384 с.: ил.
16. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки: Учебное пособие для ПВ ФСБ России. / М.И. Найденов. – Г.: ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 543 с.
17. Рожков, В.А. Искусство защиты без оружия. / В.А. Рожков. – СПб.: Нотабене, 1992. – 286 с.
18. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте. / В.К. Сафонов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – 159 с.
19. Тарас, А.Е. «Боевая машина: Руководство по самозащите» / А.Е. Тарас. – Мин.: Харвест, 1998. – 592 с.
20. Цзи Цзяньчэн Техника самообороны Дуальда: 84 приема самозащиты. / Цзи Цзяньчэн. – М.: Прасковья, 1992. – 284 с.
21. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Самозащита безоружного против палки, ножа, пистолета / М.Ф. Шабето. – Мин.: Современное слово, 2004. – 448 с.
22. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства: Учебное пособие для вузов физической культуры. / А.М. Якимов. – М.: Терра-Спорт, 2003. -176 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Бодалева, А.А. Популярная психология для родителей. / Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1989. – 256 с.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
3. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей. Серия «Мастера боевых искусств». / М.Б. Ингерлейб. - Ростов-н-Дону: Феникс, 2002 . – 128 с.
4. Попов, Г.В. Боевые единоборства народов мира. / Г.В. Попов. – М.: Международные отношения, 1993. – 160 с.
5. Рукопашный бой для подростков, часть первая для родителей. Режим доступа: http://www.handcombat.ru/fight_dlya_roditeley_1.html
6. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
7. Тарас, А.Е. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. / А.Е. Тарас. – Мин.: Харвест, 1996. - 101 с.
8. Шалаева, Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. / Г.П. Шалаева – М.: ЭКСМО, 2004. – 144 с.: ил.

9. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. / Т.А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с. – (Вместе с детьми);
10. Шорыгина, Т.А. Мудрые сказки. Беседы с детьми о пословицах и крылатых выражениях. / Т.А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 64 с. (Сказки-подсказки);
11. Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. / Т.А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. (Сказки-подсказки)

Интернет-ресурсы:

1. Архив книг, статей и др. о восточных единоборствах.
Режим доступа: <https://m.vk.com/>
2. Восточные единоборства/ Ключ к здоровому образу жизни.
Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.com/>
3. Литература по боевым искусствам.
Режим доступа: <http://forum.steelfactor.ru/>
4. Общероссийская федерация рукопашного боя.
Режим доступа: <http://www.ofrb.ru/>
5. Правила соревнований по рукопашному бою.
Режим доступа: <http://www.battlespirit.ru/content/view/263/67/>
6. Рукопашный бой и самооборона на улице.
Режим доступа: <http://far-bros.ru/>
7. Рукопашный бой и самооборона.
Режим доступа: <http://www.unibos.ru/>
8. Федерация армейского рукопашного боя России.
Режим доступа: <http://far-bros.ru/>
9. Электронная библиотека.
Режим доступа: <http://toyallib.com/>
10. Электронные книги по восточным единоборствам.
Режим доступа: <https://www.kood.ru/>
11. Электронные книги по восточным единоборствам.
Режим доступа: <http://polusharie.com/>

12. Матрица дополнительной разноуровневой общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой»

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил техники безопасности - общее физическое развитие учащихся (слабые физические данные) - слабо развитые психофизические качества - слабые волевые качества - слабое принятие дисциплины <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - запоминают правила и инструкции <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементарные знания о строении человеческого тела, его функциях <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с помощью педагога взаимодействует со сверстниками и взрослыми <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заинтересованность в занятиях рукопашным боем - активность 	Входная психолого-педагогическая диагностика промежуточная	<p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, - работа по индивидуальным планам - участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наглядно-практический, - словесный, -уровневая дифференциация заданий 	<p>Предметные:</p> <p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности во время занятий - некоторые специальные термины, -знание простых физических упражнений ОФП - первичное представление о правилах рукопашного боя <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ОРУ под руководством педагога <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -имеют первоначальное представление об анатомии человеческого тела - пытаются контролировать выполнение упражнений в соответствии со своими физическими возможностями под руководством педагога - использование коммуникативных навыков на начальном уровне <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формируется познавательный интерес к предмету 	<p>Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой), продуктивный (самостоятельно) и творческом.</p> <p>Выбор уровня осуществляется исходя из результатов диагностики и пожеланий самого ребенка.</p> <p>Дифференцированные задания сформированы по каждой теме программы для всех уровней и всех этапов обучения (см. Приложение 3)</p>

<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общее физическое развитие учащихся (средние физические данные) - не до конца сформированные психофизические и волевые качества - принятие дисциплины под руководством педагога - представление о поведении в экстремальной ситуации <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность - самостоятельность в процессе обучения <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основ анатомии <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слушать педагога, взаимодействовать в паре и группе <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заинтересованность в занятиях рукопашным боем - ценности здорового образа жизни - дисциплинированность, - смелость 		<p>Предметные:</p> <p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности во время занятий и спарингов - названия спортивного оборудования, инвентаря, значение необходимых терминов - значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека - основные виды базовых техник и тактику рукопашного боя, <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ОРУ и базовые техники рукопашного боя под руководством педагога - проводить спарринги с партнерами под наблюдением педагога <p>МЕТАПРЕДМЕТНЫ:</p> <p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели и задачи учебной деятельности - основные способы самоконтроля и самооценки - основы анатомии <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать выполнение упражнений в соответствии с возможностями своего организма под наблюдением педагога - использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач <p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформирован познавательный интерес к предмету - навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, - формирование потребности в 	
--	--	---	--

<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общее физическое развитие учащихся (хорошие физические данные) - сформированные в соответствие с возрастными особенностями психофизические и волевые качества - принятие дисциплины, самодисциплины -сформированные навыки поведения в экстремальной ситуации <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инициативность - умение ставить перед собой цели учебной деятельности <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование различных источников информации <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выстраивать взаимоотношения с педагогом и обучающимися <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие уважения к другим и самоуважения - формирование здорового образа жизни - адекватное оценивание своих достижений 		<p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности во время занятий, спаррингов, соревнований - названия и назначение спортивного оборудования, инвентаря, значение необходимых терминов - значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека - основные виды базовых техник и тактику рукопашного боя, <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ОРУ и базовые техники рукопашного боя под руководством педагога <p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели и задачи учебной деятельности, - способы самоконтроля и самооценки - основы анатомии, правила оказания первой помощи <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать выполнение упражнений в соответствии с возможностями своего организма самостоятельно - использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач <p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивый познавательный интерес к предмету, стремление участвовать в соревнованиях и добиваться победы - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных 	
---	--	---	--

Календарные учебные графики.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Форма организации занятий – групповая.

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием.

**Календарный учебный график младшей возрастной группы
(стартовый уровень)
1 год обучения
(часовая нагрузка – 144 часа в год)**

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
1		Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года: выполнение ОРУ и комплекса базовой техники рукопашного боя. Входная психолого-педагогическая диагностика	2	Беседа, учебное занятие.	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
3		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
4		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
5		Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ. Специальная физическая подготовка: выполнение	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.			учащимися учебных заданий	
6		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
8		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
11		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
12		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

14		Общая физическая подготовка Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15		Психологическая подготовка Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
20		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка:	2	Беседа. Учебное	Опрос. Педагогическое	

		выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.		занятие.	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
23		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
25		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
30		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий	
31		Психологическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
32		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
33		Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
34		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
35		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
36		Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38		Общая физическая подготовка Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
39		Психологическая подготовка	2	Беседа.	Опрос.	

		Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.		Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
42		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
43		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
44		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
45		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46		Психологическая подготовка Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47		Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение,	

		Общая физическая подготовка.			анализ выполнения учащимися учебных заданий	
48		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
49		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
51		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
54		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
55		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий	
56		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
57		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
58		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
59		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
60		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
61		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
62		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
63		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

64		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
65		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
66		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
67		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
68		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
69		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
70		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
71		Зачётное занятие.	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
72		Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение.	
		Итого	144			

**Календарный учебный график младшей возрастной группы
(стартовый уровень) 2-4 годы обучения**
(часовая нагрузка – 216 часов в год)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
1		Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года: выполнение ОРУ и комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3		Общая физическая подготовка. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
4		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6		Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ	

					выполнения учащимися учебных занятий.	
8		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
11		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
12		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
14		Общая физическая подготовка Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

16		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19		Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
20		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
23		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
25		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение .Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
30		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
31		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
32		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися	

					учебных заданий.	
33		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
34		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
35		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
36		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
39		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41		Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
42		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
43		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
44		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
45		Психологическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47		Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
48		Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
49		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50		Специально-физическая	2	Учебное	Педагогическое	

		подготовка. Техника рукопашного боя.		занятие	наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
51		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52		Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
54		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
55		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
56		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
57		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
58		Специальная физическая	2	Учебное	Педагогическое	

		подготовка. Общая физическая подготовка.		занятие	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
59		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
60		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
61		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
62		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
63		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
64		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
65		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
66		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
67		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
68		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
69		Тактическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
70		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
71		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
72		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
73		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
74		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
75		Общая физическая	2	Учебное	Педагогическое	

		подготовка. Техническая подготовка.		занятие	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
76		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
77		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
78		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
79		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
80		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
81		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
82		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
83		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
84		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
85		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
86		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
87		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
88		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
89		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
90		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
91		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

92		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
93		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
94		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
95		Специальную физическую подготовку. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
96		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
97		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
98		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
99		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
100		Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение,	

		Общая физическая подготовка.			анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 1		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 2		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 3		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 4		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 5		Тактико-психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 6		Зачётное занятие.	2	Контрольное занятие.	Тестирование, опрос.	
10 7		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 8		Промежуточная аттестация по итогам учебного года (2,3 годы обучения). Аттестация по завершении освоения стартового уровня программы.	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
		Итого	216			

Календарный учебный график средней возрастной группы (12-15 лет)
5, 6 годы обучения

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
1		Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года: выполнение ОРУ и комплекса базовой техники рукопашного боя. Входная психологическая диагностика	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3		Общая физическая подготовка. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
4		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6		Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

7		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
8		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
11		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
12		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
14		Общая физическая подготовка Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися	

					учебных заданий	
15		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19		Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
20		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

23		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
25		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение .Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
30		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

31		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
32		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
33		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
34		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
35		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
36		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
39		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41		Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
42		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
43		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
44		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
45		Психологическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46		Общая физическая	2	Учебное	Педагогическое	

		подготовка. Техническая подготовка.		занятие	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47		Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия учебного года	2	Контрольное занятие	Тестиование, опрос.	
48		Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
49		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
51		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52		Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
54		Теоретическая подготовка.	2	Беседа.	Опрос.	

		Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.		Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
55		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
56		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
57		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
58		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
59		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
60		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
61		Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение,	

		Техническая подготовка.			анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
62		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
63		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
64		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
65		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
66		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
67		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
68		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
69		Тактическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
70		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
71		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
72		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
73		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
74		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
75		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных	

					заданий.	
76		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
77		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
78		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
79		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
80		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
81		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
82		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

83		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
84		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
85		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
86		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
87		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
88		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
89		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
90		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение,	

		базовой техники рукопашного боя.			анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
91		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
92		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
93		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
94		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
95		Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
96		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
97		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
98		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
99		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 0		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 1		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 2		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 3		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 4		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися	

					учебных заданий.	
10 5		Тактико-психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 6		Зачётное занятие.	2	Контрольное занятие.	Тестирование, опрос.	
10 7		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
10 8		Промежуточная аттестация по итогам учебного года (5 год обучения) Аттестация по завершении освоения базового уровня программы.	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
		Итого	216			

**Календарный учебный график старшей возрастной группы
(продвинутый уровень) (16-18 лет)**

	Дата проведения занятия	Тема занятия	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
1		Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года: выполнение ОРУ и комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3		Общая физическая	2	Учебное	Педагогическое	

		подготовка. Тактико-психологическая подготовка.		занятие	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заний.	
4		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6		Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заний.	
8		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися	

					учебных занятий.	
11		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
12		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
14		Общая физическая подготовка Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

19		Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
20		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
23		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
25		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

27		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение .Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
30		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
31		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
32		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
33		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
34		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
35		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
36		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
39		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41		Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
42		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение,	

		базовой техники рукопашного боя.			анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
43		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
44		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
45		Психологическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47		Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
48		Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
49		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
51		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52		Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
54		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
55		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
56		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
57		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники	2	Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		рукопашного боя.			учащимися учебных заданий.	
58		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
59		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
60		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
61		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
62		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
63		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
64		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных	

					заданий.	
65		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
66		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
67		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
68		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
69		Тактическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
70		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
71		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
72		Общая физическая	2	Учебное	Педагогическое	

		подготовка. Техническая подготовка.		занятие	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
73		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
74		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
75		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
76		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
77		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
78		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
79		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
80		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
81		Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
82		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
83		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
84		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
85		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
86		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися	

					учебных заданий.	
87		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
88		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
89		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
90		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
91		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
92		Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
93		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

94		Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
95		Специальная физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
96		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
97		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
98		Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
99		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
100		Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
101		Психологическая	2	Беседа.	Опрос.	

		подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.		Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
102		Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
103		Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
104		Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
105		Тактико-психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
106		Зачётное занятие.	2	Контрольное занятие.	Тестирование, опрос.	
107		Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
108		Промежуточная аттестация по итогам учебного года (7 год обучения). Аттестация по завершении освоения продвинутого уровня программы.	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
		Итого	216			

Приложение 2

Дифференцированные задания для 1 уровня программы (возраст детей 7-11 лет) (1-4 года обучения)

Содержание занятия	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Вводное занятие:	a)введение в образовательную программу б) техника безопасности в)психолого-педагогическая диагностика обучающихся (диагностические материалы)	a)введение в образовательную программу б) техника безопасности в)психолого-педагогическая диагностика обучающихся	a)введение в образовательную программу б) техника безопасности в)психолого-педагогическая диагностика обучающихся
2. Общая физическая подготовка: 1.отжимание 2. приседание 3. упражнение на пресс 4. развитие гибкости и подвижности суставов	1. 1-4 раза 2. до 10 раз 3. 1-2 раза 4. вставание на мостик с помощью педагога 5. выполнение кувыроков вперед и назад с помощью педагога 6. сед на неполный шпагат с помощью педагога	1. 5-10 раз 2. до 15 раз 3. до 5 раз 4. вставание на мостик с небольшой помощью педагога 5. выполнение кувыроков вперед и назад в правильной технике с помощью педагога 6. сед на шпагат с помощью педагога	1. до 15 раз 2. до 20 раз 3. более 5 раз 4. вставание на мостик самостоятельно 5. выполнение кувыроков вперед и назад в правильной технике самостоятельно 6. сед на шпагат самостоятельно
3. Специальная физическая подготовка: 1) специальные упражнения для освоения базовых и боевых стоек			1. Базовые и боевые стойки: фронтальная стойка, левосторонняя и правосторонняя стойки, стойка с опорой на сзади стоящую ногу, передвижение в стойке. а) сохранять равновесие при проведении приема нападения или защиты; б) проводить прием с максимальной скоростью; в) стремиться, чтобы мышцы, используемые в защите или нападении, действовали синхронно.
2) специальные упражнения для освоения техники ударов руками,	Выполняется с помощью педагога	Выполняется самостоятельно под наблюдением педагога	Выполняется самостоятельно
2. Удары руками: техника прямого удара кулаком, удары основанием ладони, кончиками пальцев и «вилкой», техника удара наотмаш, техника удара кулаком сбоку, кулаком снизу, локтем горизонтально вперед, ребром ладони, нижней частью кулака, раскрытой кистью.			Осьминог
Освоение правильного формирования ударных поверхностей в сочетании с правильным дыханием, изучение базовых ударов руками			Освоение приемов самостраховки с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствование вестибулярной

	под руководством педагога	устойчивости и пространственной ориентировки; выполнение ударов руками под руководством педагога		
3)специальные упражнения для освоения техники ударов ногами,	3. Удары ногами: маховые и толчковые удары. Прямой толчковый удар, удар ногой в сторону, удар ногой по дуге сбоку. Базовые удары: подъемом стопы, пяткой, основанием пальцев, «стопа-нож»			
4)специальные упражнения для освоения техники защиты от ударов руками и ногами,	Ознакомление с методиками выполнения базовых ударов ногами с целью создания правильного представления об этом приеме и ясного понимания его структуры. Изучение техники базовых ударов ногами на подвесных мешках (медленный темп) со страховкой педагога.	Разучивание техник ударов ногами с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения. Выполнение базовых ударов ногами на подвесных мешках с постепенным ускорением темпа под наблюдением педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование базовых ударов ногами на подвесных мешках. Упражнения на быстроту выполнения, скорость передвижения, анаэробную выносливость, а также координированность движений. Выполнение ударов ногами на подвесных мешках самостоятельно.	
5)специальные упражнения для освоения техники борьбы и других видов единоборств	4. Техника защиты от ударов руками и ногами. Приемы самостраховки: применяются с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствования вестибулярной устойчивости и пространственной ориентировки (кувырки вперед, назад, падение назад, падение вперед, назад на бок,вперед на бок). Защитные действия: уклон, уход, блок, подставка, отбивка.	Формирование представления о приемах и технике защиты от ударов. Обучение приемам самостраховки. Последовательная отработка защитных действий с помощью педагога.	Отработка базовой техники защиты и выполнение защитных действий под контролем педагога.	Упражнения на быстроту и своевременность выполнения защитных действий, на использование несколько разных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактического замысла. Отработка базовых защитных действий самостоятельно
	5. Техника борьбы: - Выполнение приемов рукопашного боя, объединенных в различные связки или комбинации (3 , 4 или 5).			

	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение приемов после акробатических упражнений в определенном направлении (например, кувырок назад — кувырок вперед — удар в голову). - Отработка ударов в определенном направлении (вперед). Даётся только направление ударов и их количество (например, 2 снизу — правой сбоку — удар ногой). Выполняется в движении. Один нападает, другой защищается. Выполняется в медленном темпе, по мере освоения темп увеличивается. - Бой в медленном и быстром темпе, т. е. условный спарринг с конкретным заданием (выполнение контратаки, удара на поражение, проведение броска или захвата, увеличение или сокращение дистанции). - Учебные поединки: <ul style="list-style-type: none"> а) спарринг с атакующим противником; б) спарринг с контратакующим противником; в) спарринг с высокотехничным противником. - Рукопашный бой по правилам соревнований. - Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях 			
	<p>Выполнение приемов боя в простых связках. Отработка ударов в определенном направлении с минимальным количеством ударов. Темп боя — медленный. Спаринги с педагогом.</p>	<p>Выполнение приемов боя, объединенных в связки или комбинации (3-4). Отработка ударов в определенном направлении, в движении, с постепенным ускорением темпа. Условный спарринг с конкретным заданием, темп от медленного к быстрому. Учебные спаринги с атакующим и контратакующим противником. Изучение правил боя на соревнованиях.</p>	<p>Выполнение приемов боя в связках из 4-5 комбинаций. Выполнение приемов после акробатических упражнений. Отработка ударов в движении, с увеличением темпа выполнения. Учебные поединки с различными видами противника. Изучение методики ведения рукопашного боя о правилах соревнований. Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях.</p>	
<p>4. Техническая подготовка:</p> <p>1. техника выполнения ударов руками:</p> <p>боковой</p> <p>нижний,</p>	<p>Техника выполнения ударов руками:</p> <p>-Наносить прямой (боковой, снизу) удар левой с шагом ноги.</p> <p>-Вращать туловище вправо и влево перекрестной координацией (при шаге вперед левой — поворот влево, при шаге правой — вправо).</p> <p>-Наносить прямой (боковой, снизу) удар правой с шагом левой ноги.</p> <p>-Попеременно наносить прямые (боковые, снизу) удары левой и правой рукой. Удар левой рукой наносится при шаге правой ноги, удар правой — при шаге левой.</p> <p>-Попеременно наносить основные удары с шагами назад. Удар левой рукой наносится, когда отставляется назад левая нога, удар правой, — когда отставляется правая. Вес тела переносится на отставленную назад ногу только в момент следующего удара.</p> <p>-Имитация серий ударов кулаком во время подскоков на месте (на каждый четвертый подскок): левой-правой в голову; левой-правой в туловище; левой в голову, правой в туловище; левой в голову, правой в туловище.</p>	<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога,</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп — на</p>

	отрабатываются на подвесных мешках.	подвесных мешках под контролем педагога.	убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.
2. техника защиты от ударов руками:	<p>III. Защитные действия</p> <p>Б л о к и</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подставка предплечья вверх, вниз, в сторону вверх, в сторону вниз. 2. Подставка скрещенных предплечий вниз. 3. Подставка правой ладони под шаг вперед левой ноги. 4. Подставка тыльной стороны правой ладони под шаг вперед левой ноги. 5. Попеременная подставка тыльной стороны ладони (левой и правой руки) под шаг разноименной ноги. 6. Подставка левого, правого плеча под шаг вперед разноименной ноги. <p>У к л о н</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг вперед одноименной ноги. 2. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг назад разноименной ноги. <p>О т б и в</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные отбивы правой и левой рукой (поднятым предплечьем) внутрь под шаг вперед разноименной ноги. 2. Отбив правой рукой вправо наружу под шаг вперед левой ноги. 3. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой под шаг назад одноименной ноги. 4. Отбив опущенным предплечьем внутрь. <p>Н й р о к</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные нырки влево и вправо под шаг вперед одноименной ноги. <p>У х о д</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные шаги влево и вправо-вперед с поворотом туловища в одноименную сторону. 2. Попеременные шаги влево и вправо-назад с поворотом туловища в разноименные стороны. 		
3.техника выполнения ударов ногами: - маэ ге - уширо гери - маваше гери - йоко гери,	Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.	Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.

	<p>чесоку, так и хайсоку (подъем ступни). Из исходной позиции колено ударной ноги поднимается как можно выше. Голень параллельна полу. Пята ноги отводится назад. Бедро ударной ноги кругообразно вращается, одновременно колено поднимается вверх и, разгибаясь, производит удар, а опорная нога поворачивается в сторону. Руки врачаются в обратном направлении, удерживая равновесие.</p> <p>4. Иоко гери Выполняя этот удар, следует в основном обращать внимание на толчковое движение. Удар направлен на живот или голову противника. Исходная позиция цру аши дачи. Резко ударить ребром ступни (сокуто) в бок, большой палец ударной ноги напрячь и поднять, а пятку повернуть вниз. Во время удара бедра напрягаются, туловище и опорная нога врачаются, удлиняется траектория удара, таким образом увеличивается сила удара. Корпус держать по возможности перпендикулярно, а плечи фронтально. Руки помогают сохранять равновесие. В момент удара резко приостановить движение, напрягая мышцы. Сразу после удара нога резко отдергивается</p>						
<p>4. техника защиты от ударов ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - блоки - уходы. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</td><td style="width: 50%;">Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</td><td>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.</td></tr> <tr> <td colspan="3"> <ul style="list-style-type: none"> -Защита ладонями от кругового удара ногой в голову - Отбив предплечьем снаружи-внутрь - Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад - Защита нырком </td></tr> </table>	Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.	Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.	<ul style="list-style-type: none"> -Защита ладонями от кругового удара ногой в голову - Отбив предплечьем снаружи-внутрь - Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад - Защита нырком 		
Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.	Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.					
<ul style="list-style-type: none"> -Защита ладонями от кругового удара ногой в голову - Отбив предплечьем снаружи-внутрь - Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад - Защита нырком 							
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</td><td style="width: 50%;">Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</td><td>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.</td></tr> </table>	Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.	Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.			
Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.	Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.					
<p>5. Теоретическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правильность выполнения ударов, 2. возможные травмы и их предотвращение, 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="49 1558 362 1709">1. Теоретическая часть: обучение технике, приемам и тактике рукопашного боя, использование словесно-наглядного метода, а также плакатов и таблиц с изображениями техник и приемов</td><td data-bbox="362 1558 1553 1709"></td></tr> <tr> <td data-bbox="49 1709 362 2068"></td><td data-bbox="362 1709 1553 2068"> <p>Приемы самостраховки и меры безопасности (защита наиболее уязвимых частей тела с использованием защитных средств (бандаж-раковина, накладки на ноги, перчатки для рук, шлемы и, желательно, жилеты)</p> <p>С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки; — при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него; </td></tr> </table>	1. Теоретическая часть: обучение технике, приемам и тактике рукопашного боя, использование словесно-наглядного метода, а также плакатов и таблиц с изображениями техник и приемов			<p>Приемы самостраховки и меры безопасности (защита наиболее уязвимых частей тела с использованием защитных средств (бандаж-раковина, накладки на ноги, перчатки для рук, шлемы и, желательно, жилеты)</p> <p>С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки; — при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него; 		
1. Теоретическая часть: обучение технике, приемам и тактике рукопашного боя, использование словесно-наглядного метода, а также плакатов и таблиц с изображениями техник и приемов							
	<p>Приемы самостраховки и меры безопасности (защита наиболее уязвимых частей тела с использованием защитных средств (бандаж-раковина, накладки на ноги, перчатки для рук, шлемы и, желательно, жилеты)</p> <p>С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки; — при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него; 						

3. анатомии.	<p>— удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта;</p> <p>Основы анатомии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -общие и специальные дыхательные упражнения (техника нижнего, среднего и верхнего дыхания) - анатомо-функциональные особенности опорно-двигательного аппарата человека (костная (или скелет), связочно-суставная и мышечная подсистемы) - зоны активного поражения (шокогенные зоны; зоны, связанные с нарушением функций организма; зоны, воздействие на которые вызывает боль)
6. Психологическая подготовка: <p>1. индивидуальные и групповые занятия с психологом</p> <p>2. разбор ситуаций возникающих при ведении учебного боя - кумитэ</p>	<p>1.Психологическая саморегуляция, тренировка таких качеств как воля, характер, умение концентрировать внимание. Проводится в три этапа: перед соревнованиями, во время соревнований, после соревнований.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений - выполнением упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). - для повышения надежности навыков, воспитания уверенности - тренировка в непривычных условиях, упражнения с препятствиями. - для воспитания стойкости и самообладания - соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. - для воспитания бойцовских качеств, воли к победе - обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях. <p>2. Требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - трезвая уверенность в своих силах; стремление активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели; - оптимальный уровень эмоционального возбуждения; - высокая степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; - способность управлять своими действиями, чувствами и поведением в изменчивых условиях спортивного поединка, а также в напряженной и возбуждающей атмосфере боевой схватки.
7. Текущая аттестация (декабрь) Промежуточная диагностика (май)	<p>В содержание аттестации входит психолого-педагогическая диагностика обучающихся, а также выполнение нормативов ОФП (в соответствии с возрастными требованиями) и выполнение боевых приемов (в соответствии с годом обучения)</p>

Дифференцированные задания для 2 уровня программы (возраст детей 12-15 лет) (5-6 года обучения)

Содержание занятия	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Вводное занятие:	<p>а) техника безопасности</p> <p>б)психолого-педагогическая диагностика обучающихся (диагностические материалы)</p>	<p>а) техника безопасности</p> <p>б)психолого-педагогическая диагностика обучающихся</p>	<p>а) техника безопасности</p> <p>б)психолого-педагогическая диагностика обучающихся</p>

2. Общая физическая подготовка: 1. отжимание 2. приседание 3. прыжки 4. упражнение на пресс 5. развитие гибкости и подвижности суставов	1. 10-15 раз 2. 20-30 раз 3. до 30 раз 4. до 20 раз 5. вставание на мостик с помощью педагога 6. выполнение кувырков вперед и назад с помощью педагога 7. сед на неполный шпагат с помощью педагога	1. 15-25 раз 2. 30-40 раз 3. до 40 раз 4. до 35 раз 5. вставание на мостик с небольшой помощью педагога 6. выполнение кувырков вперед и назад в правильной технике с помощью педагога 7. сед на шпагат с помощью педагога	1. до 40 раз 2. до 50 раз 3. более 50 раз 4. до 50 раз 5. вставание на мостик самостоятельно 6. выполнение кувырков вперед и назад в правильной технике самостоятельно 7. сед на шпагат самостоятельно
3. Специальная физическая подготовка: 1) специальные упражнения для освоения базовых и боевых стоек	<p>1. Базовые и боевые стойки: фронтальная стойка, левосторонняя и правосторонняя стойки, стойка с опорой на сзади стоящую ногу, передвижение в стойке.</p> <p>а) сохранять равновесие при проведении приема нападения или защиты; б) проводить прием с максимальной скоростью; в) стремиться, чтобы мышцы, используемые в защите или нападении, действовали синхронно.</p>		
2) специальные упражнения для освоения техники ударов руками,	Выполняется с помощью педагога	Выполняется самостоятельно под наблюдением педагога	Выполняется самостоятельно
3) специальные упражнения для освоения техники ударов ногами,	<p>2. Удары руками: техника прямого удара кулаком, удары основанием ладони, кончиками пальцев и «вилкой», техника удара наотмаш, техника удара кулаком сбоку, кулаком снизу, локтем горизонтально вперед, ребром ладони, нижней частью кулака, раскрытым кистью.</p> <p>Освоение правильного формирования ударных поверхностей в сочетании с правильным дыханием, изучение базовых ударов руками под руководством педагога</p>		Освоение приемов самостраховки с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствование вестибулярной устойчивости и пространственной ориентировки; выполнение ударов руками под руководством педагога
	<p>3. Удары ногами: маховые и толчковые удары. Прямой толчковый удар, удар ногой в сторону, удар ногой по дуге сбоку. Базовые удары: подъемом стопы, пяткой, основанием пальцев, «стопа-нож»</p> <p>Ознакомление с методиками выполнения базовых ударов ногами с целью создания правильного представления об этом</p>		
	Разучивание техник ударов ногами с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает	Углубленное разучивание и совершенствование базовых ударов ногами на подвесных мешках. Упражнения на быстроту	

	<p>приеме и ясного понимания его структуры. Изучение техники базовых ударов ногами на подвесных мешках (медленный темп) со страховой педагога.</p>	<p>в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения. Выполнение базовых ударов ногами на подвесных мешках с постепенным ускорением темпа под наблюдением педагога.</p>	<p>выполнения, скорость передвижения, анаэробную выносливость, а также координированность движений. Выполнение ударов ногами на подвесных мешках самостоятельно.</p>
<p>4. Техника защиты от ударов руками и ногами. Приемы самостраховки: применяются с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствования вестибулярной устойчивости и пространственной ориентировки (кувырки вперед, назад, падение назад, падение вперед, назад на бок, вперед на бок).</p> <p>Защитные действия: уклон, уход, блок, подставка, отбивка.</p>			
4)специальные упражнения для освоения техники защиты от ударов руками и ногами,	<p>Формирование представления о приемах и технике защиты от ударов. Обучение приемам самостраховки. Последовательная отработка защитных действий с помощью педагога.</p>	<p>Отработка базовой техники защиты и выполнение защитных действий под контролем педагога.</p>	<p>Упражнения на быстроту и своевременность выполнения защитных действий, на использование несколько разных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактического замысла. Отработка базовых защитных действий самостоятельно</p>
5)специальные упражнения для освоения техники борьбы и других видов единоборств	<p>5. Техника борьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение приемов рукопашного боя, объединенных в различные связки или комбинации (3 , 4 или 5). - Выполнение приемов после акробатических упражнений в определенном направлении (например, кувырок назад — кувырок вперед — удар в голову). - Отработка ударов в определенном направлении (вперед). Даётся только направление ударов и их количество (например, 2 снизу — правой сбоку — удар ногой). Выполняется в движении. Один нападает, другой защищается. Выполняется в медленном темпе, по мере освоения темп увеличивается. - Бой в медленном и быстром темпе, т. е. условный спарринг с конкретным заданием (выполнение контратаки, удара на поражение, проведение броска или захвата, увеличение или сокращение дистанции). - Учебные поединки: <ul style="list-style-type: none"> а) спарринг с атакующим противником; б) спарринг с контратакующим противником; в) спарринг с высокотехничным противником. - Рукопашный бой по правилам соревнований. - Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях 		

	<p>Выполнение приемов боя в простых связках. Отработка ударов в определенном направлении с минимальным количеством ударов. Темп боя – медленный. Спаринги с педагогом.</p>	<p>Выполнение приемов боя, объединенных в связки или комбинации (3-4). Отработка ударов в определенном направлении, в движении, с постепенным убыстрением темпа. Условный спарринг с конкретным заданием, темп от медленного к быстрому. Учебные спаринги с атакующим и контратакующим противником. Изучение правил боя на соревнованиях.</p>	<p>Выполнение приемов боя в связках из 4-5 комбинаций. Выполнение приемов после акробатических упражнений. Отработка ударов в движении, с увеличением темпа выполнения. Учебные поединки с различными видами противника. Изучение методики ведения рукопашного боя о правилам соревнований. Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях.</p>
6. специальные упражнения для освоения комбинационной техники рукопашного боя	<p>Выполнение приемов рукопашного боя, объединенных в различные связки или комбинации (3 удара, 4 или 5). Комбинации могут состоять из ударов только руками, только ногами, а так же и руками и ногами. На тренировках необходимо отрабатывать все три вида связок, в различных ситуациях боя все они могут оказаться полезны. В бою, даже в спарринге времени на обдумывание связки просто нет, вы сможете применить только те связки, которые наработали на тренировках до автоматизма.</p> <p><u>Комбинации, начинающиеся с крюка передней</u> <u>Комбинации, начинающиеся с дальней руки</u> <u>Комбинации ударов ногами</u> <u>Комбинация с входом с прямым ударом ногой</u> <u>Комбинации с участием задней ноги</u> <u>Комбинации, завершающиеся ударами с передней ноги</u> <u>Комбинации, начинающиеся ударами с передней ноги</u></p>		
	<p>Изучение техники выполнения упражнений, отработка техники в паре с тренером</p>	<p>Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей. Отрабатывание техники ударов руками на боксерских снарядах (мешках, грушах, лапах). Тренировочные спаринги.</p>	<p>Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей. Отрабатывание техники ударов руками на боксерских снарядах (мешках, грушах, лапах). Тренировочные и соревновательные спаринги.</p>
4. Техническая подготовка: 1. техника выполнения ударов руками:	<p>Техника выполнения ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Наносить прямой (боковой, снизу) удар левой с шагом ноги. -Вращать туловище вправо и влево перекрестной координацией (при шаге вперед левой — поворот влево, при шаге правой — вправо). -Наносить прямой (боковой, снизу) удар правой с шагом левой ноги. 		

<ul style="list-style-type: none"> - прямой - боковой - с разворотом - связки руками 	<p>-Попеременно наносить прямые (боковые, снизу) удары левой и правой рукой. Удар левой рукой наносится при шаге правой ноги, удар правой — при шаге левой.</p> <p>-Попеременно наносить основные удары с шагами назад. Удар левой рукой наносится, когда отставляется назад левая нога, удар правой, – когда отставляется правая. Вес тела переносится на отставленную назад ногу только в момент следующего удара.</p> <p>-Имитация серий ударов кулаком во время подскоков на месте (на каждый четвертый подскок): левой-правой в голову; левой-правой в туловище; левой в голову, правой в туловище; левой в голову, правой в туловище.</p>			
<p>2. техника защиты от ударов руками:</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p> </td><td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p> </td><td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.</p> </td></tr> </table>	<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.</p>
<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.</p>		
<p>3.техника выполнения ударов ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маэ ге - уширо гери - маваше гери - йоко гери, - урамаваше гери - связки ударов ногами 	<p>III. Защитные действия</p> <p>Б л о к и</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подставка предплечья вверх, вниз, в сторону вверх, в сторону вниз. 2. Подставка скрещенных предплечий вниз. 3. Подставка правой ладони под шаг вперед левой ноги. 4. Подставка тыльной стороны правой ладони под шаг вперед левой ноги. 5. Попеременная подставка тыльной стороны ладони (левой и правой руки) под шаг разноименной ноги. 6. Подставка левого, правого плеча под шаг вперед разноименной ноги. <p>У к л о н</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг вперед одноименной ноги. 2. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг назад разноименной ноги. <p>О т б и в</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные отбивы правой и левой рукой (поднятым предплечьем) внутрь под шаг вперед разноименной ноги. 2. Отбив правой рукой вправо наружу под шаг вперед левой ноги. 3. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой под шаг назад одноименной ноги. 4. Отбив опущенным предплечьем внутрь. <p>Н ы р о к</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные нырки влево и вправо под шаг вперед одноименной ноги. <p>У х о д</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременные шаги влево и вправо-вперед с поворотом туловища в одноименную сторону. 2. Попеременные шаги влево и вправо-назад с поворотом туловища в разноименные стороны. 			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p> </td><td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p> </td><td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а</p> </td></tr> </table>	<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а</p>
<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а</p>		

			также в спарринге с педагогом.
4. техника защиты от ударов ногами:	<p>- блоки - уходы.</p> <p>1. Удар маэ гери наносится пяткой (какато) или основанием пальцев ноги (коши). Удар высокоскоростной, комбинационный и наиболее часто используемый бойцами в поединках.</p> <p>2. Уширо-Гери — удар пяткой, направленный в цель позади вас. Удар может быть сильным в варианте как Кекоми, так и Кеагэ. Также можно выполнить и довольно неожиданный Уширо-Гери — по цели впереди вас, разворачиваясь через спину кругом и посыпая стопу наружу. Уширо-Гери особенно эффективен по противнику, который хватает или атакует вас сзади.</p> <p>3. Маваше гери: существует свыше 20 различных видов ударов маваши гери. Это очень сильный удар, который наносится по голове противника как при помощи чесоку, так и хайсоку (подъем ступни). Из исходной позиции колено ударной ноги поднимается как можно выше. Голень параллельна полу. Пятка ноги отводится назад. Бедро ударной ноги кругообразно вращается, одновременно колено поднимается вверх и, разгибаясь, производит удар, а опорная нога поворачивается в сторону. Руки врашаются в обратном направлении, удерживая равновесие.</p> <p>4. Иоко гери Выполняя этот удар, следует в основном обращать внимание на толчковое движение. Удар направлен на живот или голову противника. Исходная позиция цру аши дачи. Резко ударить ребром ступни (сокуто) в бок, большой палец ударной ноги напрячь и поднять, а пятку повернуть вниз. Во время удара бедра напрягаются, туловище и опорная нога врашаются, удлиняется траектория удара, таким образом увеличивается сила удара. Корпус держать по возможности перпендикулярно, а плечи фронтально. Руки помогают сохранять равновесие. В момент удара резко приостановить движение, напрягая мышцы. Сразу после удара нога резко отдергивается</p> <p>5. Урамаваше гери : Удар наносится пяткой снаружи вовнутрь. Выполняя удар, нужно представить, что он наносится по собственной спине. Удар также эффективен, когда он наносится с вращением.</p> <p>6. Связки ударов ногами:</p>		
	<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> -Защита ладонями от кругового удара ногой в голову - Отбив предплечьем снаружи-внутрь - Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад - Защита нырком 		
	<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с</p>

			педагогом.
<u>5. Теоретическая подготовка:</u> 1. правильность выполнения ударов, 2. возможные травмы и их предотвращение,	1.Теоретическая часть: обучение технике, приемам и тактике рукопашного боя, использование словесно-наглядного метода, а также плакатов и таблиц с изображениями техник и приемов Приемы самостраховки и меры безопасности (защита наиболее уязвимых частей тела с использованием защитных средств (бандаж-раковина, накладки на ноги, перчатки для рук, шлемы и, желательно, жилеты) С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности: — перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки; — при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него; — удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта;		
<u>6. Психологическая подготовка:</u> 1. индивидуальные и групповые занятия с психологом 2. разбор ситуаций возникающих при ведении учебного боя - кумитэ	1.Психологическая саморегуляция, тренировка таких качеств как воля, характер, умение концентрировать внимание. Проводится в три этапа: перед соревнованиями, во время соревнований, после соревнований. Упражнения: - для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений - выполнением упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). - для повышения надежности навыков, воспитания уверенности - тренировка в непривычных условиях, упражнения с препятствиями. - для воспитания стойкости и самообладания - соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. - для воспитания бойцовских качеств, воли к победе - обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях. 2. Требования: - трезвая уверенность в своих силах; стремление активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели; - оптимальный уровень эмоционального возбуждения; - высокая степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; - способность управлять своими действиями, чувствами и поведением в изменчивых условиях спортивного поединка, а также в напряженной и возбуждающей атмосфере боевой схватки.		
7. Текущая аттестация (декабрь) Промежуточная диагностика (май)	В содержание аттестации входит психолого-педагогическая диагностика обучающихся, а также выполнение нормативов ОФП (в соответствии с возрастными требованиями) и выполнение боевых приемов (в соответствии с годом обучения)		

Дифференцированные задания для 3 уровня программы (возраст детей 16-18 лет) (7-8 года обучения)

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Вводное занятие:	а) техника безопасности б) психолого-педагогическая диагностика обучающихся (диагностические материалы)	а) техника безопасности б) психолого-педагогическая диагностика обучающихся	а) техника безопасности б) психолого-педагогическая диагностика обучающихся
2. Общая физическая подготовка: 1.бег (кросс, челночный) 2.отжимание 3.приседание 4.прыжки 5.подтягивание 6.упражнение на пресс 7.развитие гибкости и подвижности суставов	1. челночный 3х10 м 2. 10-15 раз 3. 20-30 раз 4. до 30 раз 5. до 20 раз 6. вставание на мостик с помощью педагога 7. выполнение кувыроков вперед и назад с помощью педагога 8. сед на неполный шпагат с помощью педагога	1.челночный 3х10 м 2. 15-25раз 3. 30-40 раз 4. до 40 раз 5. до 35 раз 6. вставание на мостик с небольшой помощью педагога 7. выполнение кувыроков вперед и назад в правильной технике с помощью педагога 8. сед на шпагат с помощью педагога	1. челночный 3х10 м 2. до 40 раз 3. до 50 раз 4. более 50 раз 5. до 50 раз 6. вставание на мостик самостоятельно 7. выполнение кувыроков вперед и назад в правильной технике самостоятельно 8. сед на шпагат самостоятельно
3. Специальная физическая подготовка: 1) специальные упражнения для освоения базовых и боевых стоек 2) специальные упражнения для освоения техники ударов руками,	1. Базовые и боевые стойки: фронтальная стойка, левосторонняя и правосторонняя стойки, стойка с опорой на сзади стоящую ногу, передвижение в стойке. а) сохранять равновесие при проведении приема нападения или защиты; б) проводить прием с максимальной скоростью; в) стремиться, чтобы мышцы, используемые в защите или нападении, действовали синхронно.	Выполняется помощью педагога с	Выполняется самостоятельно под наблюдением педагога
	2. Удары руками: техника прямого удара кулаком, удары основанием ладони, кончиками пальцев и «вилкой», техника удара наотмаш, техника удара кулаком сбоку, кулаком снизу, локтем горизонтально вперед, ребром ладони, нижней частью кулака, раскрытой кистью.	Освоение правильного формирования ударных поверхностей в сочетании с правильным дыханием, изучение базовых	Освоение приемов самостраховки с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствование вестибулярной
			Освоение техники выполнения ударов руками, выполнение специальных упражнений поударам руками самостоятельно под контролем педагога

	ударов руками под руководством педагога	устойчивости и пространственной ориентировки; выполнение ударов руками под руководством педагога		
3)специальные упражнения для освоения техники ударов ногами,	3. Удары ногами: маховые и толчковые удары. Прямой толчковый удар, удар ногой в сторону, удар ногой по дуге сбоку. Базовые удары: подъемом стопы, пяткой, основанием пальцев, «стопа-нож»			
4)специальные упражнения для освоения техники защиты от ударов руками и ногами,	Ознакомление с методиками выполнения базовых ударов ногами с целью создания правильного представления об этом приеме и ясного понимания его структуры. Изучение техники базовых ударов ногами на подвесных мешках (медленный темп) со страховой педагога.	Разучивание техник ударов ногами с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения. Выполнение базовых ударов ногами на подвесных мешках с постепенным ускорением темпа под наблюдением педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование базовых ударов ногами на подвесных мешках. Упражнения на быстроту выполнения, скорость передвижения, анаэробную выносливость, а также координацию движений. Выполнение ударов ногами на подвесных мешках самостоятельно.	
5)специальные упражнения для освоения техники борьбы и других видов единоборств	4. Техника защиты от ударов руками и ногами. Приемы самостраховки: применяются с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствования вестибулярной устойчивости и пространственной ориентировки (кувырки вперед, назад, падение назад, падение вперед, назад на бок, вперед на бок). Защитные действия: уклон, уход, блок, подставка, отбивка.	Формирование представления о приемах и технике защиты от ударов. Обучение приемам самостраховки. Последовательная отработка защитных действий с помощью педагога.	Отработка базовой техники защиты и выполнение защитных действий под контролем педагога.	Упражнения на быстроту и своевременность выполнения защитных действий, на использование нескольких разных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактического замысла. Отработка базовых защитных действий самостоятельно
	5. Техника борьбы:	- Выполнение приемов рукопашного боя, объединенных в различные связки или комбинации (3, 4 или 5). - Выполнение приемов после акробатических упражнений в определенном направлении (например, кувырок назад — кувырок вперед — удар в голову).		

	<ul style="list-style-type: none"> - Отработка ударов в определенном направлении (вперед). Даётся только направление ударов и их количество (например, 2 снизу — правой сбоку — удар ногой). Выполняется в движении. Один нападает, другой защищается. Выполняется в медленном темпе, по мере освоения темп увеличивается. - Бой в медленном и быстром темпе, т. е. условный спарринг с конкретным заданием (выполнение контратаки, удара на поражение, проведение броска или захвата, увеличение или сокращение дистанции). - Учебные поединки: <ul style="list-style-type: none"> а) спарринг с атакующим противником; б) спарринг с контратакующим противником; в) спарринг с высокотехничным противником. - Рукопашный бой по правилам соревнований. - Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях 				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Выполнение приемов боя в простых связках. Отработка ударов в определенном направлении с минимальным количеством ударов. Темп боя — медленный. Спарринг с педагогом.</td><td style="padding: 5px;">Выполнение приемов боя, объединенных в связки или комбинации (3-4). Отработка ударов в определенном направлении, движении, с постепенным ускорением темпа. Условный спарринг с конкретным заданием, темп от медленного к быстрому. Учебные спарринги с атакующим и контратакующим противником. Изучение правил боя на соревнованиях.</td><td style="padding: 5px;">Выполнение приемов боя в связках из 4-5 комбинаций. Выполнение приемов после акробатических упражнений. Отработка ударов в движении, с увеличением темпа выполнения. Учебные поединки с различными видами противника. Изучение методики ведения рукопашного боя о правилам соревнований. Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях.</td></tr> </table>	Выполнение приемов боя в простых связках. Отработка ударов в определенном направлении с минимальным количеством ударов. Темп боя — медленный. Спарринг с педагогом.	Выполнение приемов боя, объединенных в связки или комбинации (3-4). Отработка ударов в определенном направлении, движении, с постепенным ускорением темпа. Условный спарринг с конкретным заданием, темп от медленного к быстрому. Учебные спарринги с атакующим и контратакующим противником. Изучение правил боя на соревнованиях.	Выполнение приемов боя в связках из 4-5 комбинаций. Выполнение приемов после акробатических упражнений. Отработка ударов в движении, с увеличением темпа выполнения. Учебные поединки с различными видами противника. Изучение методики ведения рукопашного боя о правилам соревнований. Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях.	
Выполнение приемов боя в простых связках. Отработка ударов в определенном направлении с минимальным количеством ударов. Темп боя — медленный. Спарринг с педагогом.	Выполнение приемов боя, объединенных в связки или комбинации (3-4). Отработка ударов в определенном направлении, движении, с постепенным ускорением темпа. Условный спарринг с конкретным заданием, темп от медленного к быстрому. Учебные спарринги с атакующим и контратакующим противником. Изучение правил боя на соревнованиях.	Выполнение приемов боя в связках из 4-5 комбинаций. Выполнение приемов после акробатических упражнений. Отработка ударов в движении, с увеличением темпа выполнения. Учебные поединки с различными видами противника. Изучение методики ведения рукопашного боя о правилам соревнований. Выполнение приемов рукопашного боя или защиты в различных ситуациях.			
6. специальные упражнения для освоения комбинационной техники рукопашного боя	<p>Выполнение приемов рукопашного боя, объединенных в различные связки или комбинации (3 удара, 4 или 5). Комбинации могут состоять из ударов только руками, только ногами, а так же и руками и ногами. На тренировках необходимо отрабатывать все три вида связок, в различных ситуациях боя все они могут оказаться полезны. В бою, даже в спарринге времени на обдумывание связки просто нет, вы сможете применить только те связки, которые наработали на тренировках до автоматизма.</p> <p style="text-align: center;"><u>Комбинации, начинающиеся с крюка передней</u> <u>Комбинации, начинающиеся с дальней руки</u> <u>Комбинации ударов ногами</u> <u>Комбинация с входом с прямым ударом ногой</u> <u>Комбинации с участием задней ноги</u> <u>Комбинации, завершающиеся ударами с передней ноги</u> <u>Комбинации, начинающиеся ударами с передней ноги</u></p>				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; width: 33%;">Изучение техники выполнения упражнений, отработка техники в паре с тренером</td><td style="padding: 5px; width: 33%;">Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей.</td><td style="padding: 5px; width: 33%;">Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей. Отрабатывание техники</td></tr> </table>	Изучение техники выполнения упражнений, отработка техники в паре с тренером	Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей.	Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей. Отрабатывание техники	
Изучение техники выполнения упражнений, отработка техники в паре с тренером	Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей.	Отрабатывание техники рукопашного боя путем выполнения парных упражнений со сменой ролей. Отрабатывание техники			

		Отрабатывание техники ударов руками на боксерских снарядах (мешках, груши, лапах). Тренировочные спарринги.	ударов руками на боксерских снарядах (мешках, груши, лапах). Тренировочные и соревновательные спарринги.
4. Техническая подготовка: 1. техника выполнения ударов руками: - прямой - боковой - с разворотом - связки руками	Техника выполнения ударов руками: -Наносить прямой (боковой, снизу) удар левой с шагом ноги. -Вращать туловище вправо и влево перекрестной координацией (при шаге вперед левой — поворот влево, при шаге правой — вправо). -Наносить прямой (боковой, снизу) удар правой с шагом левой ноги. -Попеременно наносить прямые (боковые, снизу) удары левой и правой рукой. Удар левой рукой наносится при шаге правой ноги, удар правой — при шаге левой. -Попеременно наносить основные удары с шагами назад. Удар левой рукой наносится, когда отставляется назад левая нога, удар правой, — когда отставляется правая. Вес тела переносится на отставленную назад ногу только в момент следующего удара. -Имитация серий ударов кулаком во время подскоков на месте (на каждый четвертый подскок): левой-правой в голову; левой-правой в туловище; левой в голову, правой в туловище; левой в голову, правой в туловище.		
2. техника защиты от ударов руками:	Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.	Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.	Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп — на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.
3.техника выполнения ударов ногами: - маэ ге - уширо гери - маваше гери	III. Защитные действия Блоки 1. Подставка предплечья вверх, вниз, в сторону вверх, в сторону вниз. 2. Подставка скрещенных предплечий вниз. 3. Подставка правой ладони под шаг вперед левой ноги. 4. Подставка тыльной стороны правой ладони под шаг вперед левой ноги. 5. Попеременная подставка тыльной стороны ладони (левой и правой руки) под шаг разноименной ноги. 6. Подставка левого, правого плеча под шаг вперед разноименной ноги. Уклон 1. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг вперед одноименной ноги. 2. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг назад разноименной ноги. Отбив 1. Попеременные отбивы правой и левой рукой (поднятым предплечьем) внутрь под шаг вперед разноименной ноги. 2. Отбив правой рукой вправо наружу под шаг вперед левой ноги. 3. Попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой под шаг назад одноименной ноги. 4. Отбив опущенным предплечьем внутрь. Нырок 1. Попеременные нырки влево и вправо под шаг вперед одноименной ноги. Уход		

<ul style="list-style-type: none"> - йоко гери, - урамаваше гери - хиза гери - связки ударов ногами 	<p>1. Попеременные шаги влево и вправо-вперед с поворотом туловища в одноименную сторону.</p> <p>2. Попеременные шаги влево и вправо-назад с поворотом туловища в разноименные стороны.</p>
	<p>Ознакомление приемами. с Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога.</p> <p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с педагогом.</p>
<p>4. техника защиты от ударов ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - блоки - уходы. 	<p>1. Удар маэ гери наносится пяткой (какато) или основанием пальцев ноги (коши). Удар высокоскоростной, комбинационный и наиболее часто используемый бойцами в поединках.</p> <p>2. Уширо-Гери — удар пяткой, направленный в цель позади вас. Удар может быть сильным в варианте как Кекоми, так и Keагэ. Также можно выполнить и довольно неожиданный Уширо-Гери — по цели впереди вас, разворачиваясь через спину кругом и посылая стопу наружу. Уширо-Гери особенно эффективен по противнику, который хватает или атакует вас сзади.</p> <p>3. Маваше гери: существует свыше 20 различных видов ударов маваши гери. Это очень сильный удар, который наносится по голове противника как при помощи чесоку, так и хайсоку (подъем ступни). Из исходной позиции колено ударной ноги поднимается как можно выше. Голень параллельна полу. Пятка ноги отводится назад. Бедро ударной ноги кругообразно вращается, одновременно колено поднимается вверх и, разгибаясь, производит удар, а опорная нога поворачивается в сторону. Руки вращаются в обратном направлении, удерживая равновесие.</p>
<p>5. Техника борьбы (подсечки, броски)</p>	<p>4. Йоко гери Выполняя этот удар, следует в основном обращать внимание на толчковое движение. Удар направлен на живот или голову противника. Исходная позиция цру аши дачи. Резко ударить ребром ступни (сокуто) в бок, большой палец ударной ноги напрячь и поднять, а пятку повернуть вниз. Во время удара бедра напрягаются, туловище и опорная нога вращаются, удлиняется траектория удара, таким образом увеличивается сила удара. Корпус держать по возможности перпендикулярно, а плечи фронтально. Руки помогают сохранять равновесие. В момент удара резко приостановить движение, напрягая мышцы. Сразу после удара нога резко отдергивается</p> <p>5. Урамаваше гери : Удар наносится пяткой снаружи вовнутрь. Выполняя удар, нужно представить, что он наносится по собственной спине. Удар также эффективен, когда он наносится с вращением.</p> <p>6. Хиза гери: удар коленом Удар наносится в пах, бедра, живот и голову.</p> <p>7. Связки ударов ногами:</p>
<p>6. Кумите (учебный спарринг)</p>	<p>Ознакомление приемами. с Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога, в спарринге с партнером под контролем педагога</p> <p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с партнером.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Защита ладонями от кругового удара ногой в голову - Отбив предплечьем снаружи-внутрь - Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад - Защита нырком 		
	<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются на подвесных мешках.</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются на подвесных мешках под контролем педагога, в спарринге с педагогом.</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы отрабатываются на подвесных мешках самостоятельно, а также в спарринге с партнером.</p>
	<p>Броски в рукопашном поединке представляют собой верх техники. Эффективно проведенный бросок является лучшим средством сбивания с ног противника. Действовать необходимо быстро и точно, идти на риск. Чтобы провести прием, нужно приблизиться к противнику настолько, насколько это возможно.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка -задняя подножка -подсечка под ближнюю ногу - задняя подножка с захватом ноги - боковая подсечка с захватом ноги - бросок через бедро - бросок с захватом руки на плечо - бросок с захватом ног - бросок через бедро с захватом двух рук 		
	<p>Ознакомление с приемами. В медленном темпе, с помощью педагога, отрабатываются в спарринге с педагогом</p>	<p>Разучивание приемов. Темп от медленного к быстрому, отрабатываются в спарринге с педагогом и партнером под контролем педагога</p>	<p>Углубленное разучивание и совершенствование техники ударов и защиты от них. Темп – на убыстрение. Приемы в спарринге с партнером.</p>
	<p>Учебные поединки:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) спарринг с постоянно атакующим противником; б) спарринг с контратакующим противником; в) спарринг с высокотехничным противником. 		
	<p>Бой в медленном и быстром темпе, т. е. условный спарринг с конкретным заданием (выполнение контратаки, удара на поражение, проведение броска или захвата, увеличение или сокращение дистанции).</p>	<p>Бой в медленном и быстром темпе, т. е. условный спарринг с конкретным заданием (выполнение контратаки, удара на поражение, проведение броска или захвата, увеличение или сокращение дистанции).</p>	<p>Бой в медленном и быстром темпе, т. е. условный спарринг с конкретным заданием (выполнение контратаки, удара на поражение, проведение броска или захвата, увеличение или сокращение дистанции).</p>

<p>5. Теоретическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правильность выполнения ударов, 2. возможные травмы и их предотвращение, 3. оказание первой доврачебной помощи при травмах во время соревнований или учебных боев 4. Правила организации и проведения соревнований по рукопашному бою 	<p>1. Теоретическая часть: обучение технике, приемам и тактике рукопашного боя, использование словесно-наглядного метода, а также плакатов и таблиц с изображениями техник и приемов</p> <p>Приемы самостраховки и меры безопасности (защита наиболее уязвимых частей тела с использованием защитных средств (бандаж-раковина, накладки на ноги, перчатки для рук, шлемы и, желательно, жилеты) С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности: <ul style="list-style-type: none"> — перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки; — при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него; — удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта; — болевые приемы, удушения проводить без рывков, с постепенным наращиванием усилий, а по сигналу партнера немедленно их ослабить или прекратить выполнение приема </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Защита наиболее уязвимых мест: живот, половые органы, а также голова. Для этого используются: бандаж-раковина, накладки на ноги, перчатки для рук, шлемы и, желательно, жилеты. 2. Обработка на месте ссадин и разрывов мягких тканей. 3. Наложение фиксирующей повязки при переломах и вывихах. 4. Симптомы остановки дыхания, оказание первой помощи.
<p>6. Психологическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальные и групповые занятия с психологом 2. разбор ситуаций возникающих при ведении учебного боя - кумитэ 	<p>Соревнования по рукопашному бою являются комплексными и включают 2 тура: 1 тур – квалификационный. Бойцы демонстрируют технику выполнения приемов рукопашного боя и выполняют норматив допуска ко 2-ому туре. Норматив определяется Положением о соревнованиях. 2 тур – классификационный. Участвуют бойцы, выполнившие норматив в 1 туре. Каждый этап соревнования 2 тура проводится по одному из 2 способов: <ul style="list-style-type: none"> - круговому (когда каждый участник соревнований встречается с каждым) - с выбыванием участников. Личные места, занятые бойцами, определяются по результатам боев, проведенных ими во 2 туре. Соревнования: личные, командные, лично-командные, классификационные</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений - выполнением упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). - для повышения надежности навыков, воспитания уверенности - тренировка в непривычных условиях, упражнения с препятствиями. - для воспитания стойкости и самообладания - соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. - для воспитания бойцовских качеств, воли к победе - обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях. <p>2. Требования:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - трезвая уверенность в своих силах; стремление активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели; - оптимальный уровень эмоционального возбуждения; - высокая степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; - способность управлять своими действиями, чувствами и поведением в изменчивых условиях спортивного поединка, а также в напряженной и возбуждающей атмосфере боевой схватки. 		
7. Тактическая подготовка	<p>Тактика — это наиболее целесообразное использование физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в рукопашной схватке.</p> <p>Тактика рукопашного боя заключается в определении линии поведения при защите от нападения противника. Тактика ведения рукопашного боя складывается из тактики проведения технических действий и тактики ведения схватки в целом..</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. проведение учебных боев 2. проведение боев, фул-контакт 3. анализ ведения учебного и спортивного боя 		
	<p>Проведение учебных боев в спаринге с тренером, с подробным анализом ведения боя</p>	<p>Проведение учебных и спортивных боев под контролем педагога, с элементами самоанализа ведения боя</p>	<p>Проведение учебных и спортивных боев с подробным анализом и самоанализом боя участника ми.</p>
7. Текущая аттестация (декабрь)	В содержание аттестации входит психолого-педагогическая диагностика обучающихся, а также выполнение нормативов ОФП (в соответствии с возрастными требованиями) и выполнение боевых приемов (в соответствии с годом обучения)		
Промежуточная диагностика (май)			

МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«_____» ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД
Входная диагностика

Педагог**Группа №****Год обучения:****Дата проведения:****Форма проведения:****Члены аттестационной комиссии:****Критерии:** 1 балл – ниже среднего, 2 балла – средний, 3 балла – выше среднего**Критерии общего результата:****_____ баллов - ниже среднего****_____ баллов - средний****_____ баллов - выше среднего**

Фамилия, имя учащегося	ЗУНЫ (или компетенции) на начало учебного года			Средний балл (или округленный балл)
	1	2	3	

Начальная психолого-педагогическая диагностика**Метод диагностики-наблюдение, собеседование**

ФИО	Психофизиологические характеристики		Эмоциональная сфера	Мотивационная сфера	Самостоятельность	Познавательная активность	Коммуникативные умения	Итоговое количество баллов
	Память	Внимание						

ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации обучающихся
по итогам 1 полугодия _____ учебного года

Педагог

Группа №

Год обучения:

Дата проведения:

Форма проведения:

Члены аттестационной комиссии:

ФИО	Изученные темы или предметные компетенции по итогам 1-го полугодия				Средний балл

Содержание диагностики:

ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации обучающихся
по итогам _____ учебного года

(аттестации обучающихся по освоению стартового(базового, продвинутого) уровня образовательной программы)

(аттестации обучающихся по завершении освоения образовательной программы)

Педагог

Группа №

Год обучения:

Дата проведения:

Форма проведения:

Члены аттестационной комиссии:

ФИО	Изученные темы или предметные компетенции по итогам учебного года				Средний балл

Содержание диагностики:

Итоговая психолого-педагогическая диагностика

ФИО	Психофизиологические характеристики		Эмоциональная сфера	Мотивационная сфера	Самостоятельность	Познавательная активность	Коммуникативные умения	Итоговое количество баллов
	Память	Внимание	Самоконтроль	Уровень мотивации				

**Качество освоения образовательной программы « » учащимися группы № 1
за _____ учебный год**

ФИО	Результаты входной диагностики		Результаты освоения программы за 1 полугодие	Результаты освоения программы за учебный год		Результативность		
	Уровень входных ЗУН	Психол.-педагог. диагнос.		Уровень освоения программы	Психол.-педагог. диагнос.	Муницип.	Республ.	Всероссийс.

Качество освоения программы:

Ниже среднего (баллов) _____ чел

Средний (баллов) _____ чел

Выше среднего (баллов) _____ чел

Выводы:

Педагог: _____

Приложение №4

Оценочные материалы

Контрольно-переводные испытания (тестирование).

Тестирование по общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м. *юноши, *девушки** (выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, разрешается только одна попытка, время фиксируется до десятой доли секунды);
- **прыжки в длину с места *юноши, *девушки** (измерение осуществляется

- стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток в сантиметрах);
- **челночный бег 3x10 м. *юноши, *девушки** (выполняется с максимальной скоростью, время фиксируется до десятой доли секунды, разрешается одна попытка, при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- **подтягивание на перекладине из положения виса *юноши** (выполняется максимальное количество раз, запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук);
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа *девушки** (выполняется максимальное количество раз, при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах);
- **бег 500 м., 1000 м. *юноши** (дистанция зависит от возраста, бег проводится на дорожке стадиона без учета времени);
- **бег 300 м., 600 м. *девушки** (дистанция зависит от возраста, бег проводится на дорожке стадиона без учета времени);
- **метание набивного мяча весом в 1 кг. *юноши, *девушки** (упражнение выполняется стоя, мяч метается из-за головы, фиксируется лучший результат из трёх попыток в сантиметрах).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию СФП включает тесты:

- демонстрация приемов рукопашного боя на время;
- техника скоростной выносливости.

Тесты подбираются по согласованию со старшим тренером отделения рукопашного боя.

Оценка технической и тактической подготовленности. В практике оценивают, как правило, визуально, это позволяет тренеру оперативно вносить необходимые коррективы. Для определения данного вида подготовленности используют два основных способа: визуальная оценка специалистами экспертной комиссии (этапный контроль) и анализ видеозаписи действий спортсмена (оперативный контроль).

За основу берутся те приемные и зачетные контрольные нормативы (тесты), процедура проведения которых отличается доступностью. Тренеру рекомендуется отобрать несколько, отвечающих условиям и задачам тренировочного процесса. Приемные и зачетные нормативы, тесты определяются тренерским советом для каждого года обучения на каждом этапе подготовки.

Результаты сдачи приемных и зачетных контрольных нормативов являются одним из оснований для зачисления (перевода) спортсмена на этап спортивной подготовки.

Приложение 5

Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, рукопашного боя

К занятиям по единоборствам допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и форму.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Требования безопасности во время занятий:

1. Каждый обучающиеся должен подготовиться к тренировке заранее: не пить и не есть за 2 часа до занятий, освободить дыхательные пути, сходить в туалет. Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем, прыгать, кувыркаться, бегать во избежание травм.
3. Никто не должен приходить на занятия, если болен опасными инфекционными заболеваниями. При малейшем недомогании необходимо сообщить об этом педагогу.
4. Необходимо строго выполнять правила построения и поведения во время тренировок. Задания педагога выполнять быстро, но осторожно и аккуратно.
5. При отработке приемов в парах каждый учащийся должен быть предельно осторожен, чтобы не нанести вред себе или партнеру.
6. При отработке бросковой техники каждому нужно знать и правильно выполнять страховку при падении.
7. Необходимо быть особенно осторожным при отработке способов защиты и нападения с применением оружия, чтобы случайно не травмировать себя или партнера.
8. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: иметь чистое кимано, после занятий принять душ.
9. Каждый обучающийся должен неукоснительно соблюдать правила техники безопасности.

Запрещается:

1. Вести тренировочный бой без разрешения и контроля педагога.
2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений (щитков).
3. Надевать и носить во время тренировок металлические украшения (цепочки, серьги, кольца и др)
4. Выполнять бросковую технику без присутствия и контроля педагога.
5. Использовать во время тренировок настоящее оружие.

6. На занятиях по единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте.

Приложение 6

Воспитательная работа в объединении

Учреждения дополнительного образования детей имеют широкий спектр возможностей и ресурсов для воспитания жизнеспособной личности посредством ее включения в социальное творчество и социальные отношения. В силу своей уникальности дополнительное образование способно раскрыть личностный потенциал ребёнка, стать сферой социальной открытости, подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде.

Воспитание – в безусловном приоритете развития личности. Воспитание проходит лейтмотивом как в образовательных модулях, так и в широком спектре воспитательных мероприятий на уровне организации, города, республики, организуемых вне Программы. В соответствии с реализацией задач воспитания, обозначенных в Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, в Программу включён **модуль воспитательной работы**, направленный на формирование у детей общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

Приоритетные направления в воспитании:

- поддержка семейного воспитания;
- расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов;
- гражданское и патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- приобщение детей к культурному наследию;
- физическое развитие и культура здоровья;
- трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
- экологическое воспитание.

Современные воспитательные технологии, используемые в процессе воспитательной работы в объединении «»:

- Гуманно-личностная технология Ш.А.Амонашвили
- Технология коллективного творческого дела;
- Педагогика сотрудничества
- Технология создания ситуации успеха.

Цель: Выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей прочными базовыми знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в духовном развитии общества.

Задачи:

1. Реализовать воспитательные возможности учреждения дополнительного образования, которые помогают удовлетворить образовательные запросы детей, позволяют им почувствовать себя успешным, способными реализовать и развить свои таланты, способности.

2. Использовать в воспитании детей возможности образовательной программы, применять на занятиях дополнительной образовательные технологии .
3. Воспитать у учащихся чувство патриотизма через развитие и углубление знаний об истории и культуре России и родного края посредством становления многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях.
4. Организовывать профориентационную работу со школьниками;
5. Формировать активную жизненную позицию учащихся и стремление заниматься социально-значимой деятельностью.

Мониторинг:

Критериями формирования личностных компетенций могут служить:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность у обучающихся системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;
- способность ставить цель и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Тема	Краткое описание	Дата проведения	Ответствен-ные
1.	Выездная встреча	Обмен опытом по панкратиону .	26.10.24 с 15.00-18.00.	Шаронов А.А
2.	Мастер класс	Обмен опытом в ЦДТ Олимп	09.11.24 с 17.00-20.00	Шаронов А.А
3.	Спортивная игра с родителями	« Веселые старты».	16.11.24 с 11.00-12.00	Шаронов А.А.
4.	Обмен опытом	Товарищеская встреча по ММА . СК Альянс Файтер	23.11.24 13.00-16.00	Шаронов А.А.
5.	Анатомия человека	лекция	22.12.24 с 10.00-11.30	Бусургина Е.А.
6.	Концерт	Новогоднее поздравление детей	28.12.24 12.00-13.00	Шаронов А.А
7.	Звонкий лед	Катание на коньках	05.01.25 с 11.00-13.00	Шаронов А.А.
8.	23 февраля – Защитники отечества	Показательные выступления в клубе.	22.02.25 с 13.00-14.00	Шаронов А.А

9.	8 марта-Женский день	Концерт посвященный 8 марта	07.03.25 с 18.00-19.00	Шаронов А.А.
10	Самый сильный	Спортивная игра	20.04.25 с 11.00-12.00	Шаронов А.А.
11	День победы	Показательные выступления	08.05.25 с 11.00-13.00	Шаронов А.А.

Приложение 6

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Взаимодействие с семьёй является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Умелая организация этой работы позволяет сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным полезными и интересными событиями.

Основными задачами такой работы является вовлечение родителей в образовательное пространство учреждения, выстраивание партнёрских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения, повышение психолого-педагогической культуры родителей.

Формы работы с родителями, используемые в объединении «Рукопашный бой»:

1. Размещение информации об объединении через различные информационные источники.

Как правило, первое общение – заочное, с потенциальными родителями будущих обучающихся осуществляется через информацию (**рекламные объявления, буклеты, приглашения**), которая может размещаться на сайте учреждения, так и на сайте самого педагога, в Навигаторе дополнительного образования, в группе в социальных сетях (инстаграмм, в Контакте и др.); рекламных щитах, передаваться через учителей на классных собраниях и т.п. В такой информации отражены полные сведения о предстоящей деятельности спортивного объединения, чему обучающийся сможет научиться в результате обучения по дополнительной общеобразовательной программе, какие навыки сможет развить, на какой период обучения рассчитана программа; сведения о педагоге, его уровень квалификации.

2. Дни открытых дверей, которые являются следующим шагом на пути к знакомству с родителями и налаживанию взаимного сотрудничества

Его проводят в начале учебного года (сентябрь). Подготовка к такому мероприятию ведется педагогом и представителями администрации Центра заранее. Готовится спортивный зал, где на стендах размещаются грамоты и дипломы учащихся объединения- победителей соревнований различного уровня. Возможна демонстрация слайдов с фотографиями из жизни объединения (на занятиях, во время воспитательных мероприятий, участия в соревнованиях, выезды на сборы в спортивные лагеря). В день проведения мероприятия педагог знакомит родителей с формами работы на занятиях, с условиями тренировок, с требованиями к технике безопасности. Педагог

рассказывает, как будет развиваться обучающийся, посещая занятия (возможно это определит его будущую профессию, поможет развить психологические качества, что положительно скажется на школьном обучении; будет развиваться коммуникабельность, лидерские качества; расширится кругозор; появятся новые друзья; раскроются и будут развиваться способности). Как наглядный пример- показательные выступления ребят из объединения «Рукопашный бой».

3. Родительские собрания проводятся минимум 2 раза в год.

Для того чтобы это мероприятие не стало скучным, «обычным», необходима тщательная подготовка. Сценарий собрания зависит от темы (повестки дня), которая диктуется планами учреждения, директивами других ведомств, предстоящими событиями, в том числе внеплановыми (поездками, праздниками, участиями в различных мероприятиях), а также планами самого педагога. Проведение собрания предваряется подготовкой психолого-педагогических рекомендаций для родителей, презентации, видео- и фотоматериала, достижений (грамоты, кубки, подарки). На первом собрании можно вручить памятные сувениры родителям, отражающим специфику деятельности объединения. На этом собрании знакомят с направлениями работы, документами, задачами на учебный год. На итоговом возможно вручение благодарностей за совместную работу. Предъявляются результаты работы, планы на следующий год. Тщательно продуманное собрание принесёт массу положительных эмоций его участникам, повернёт «лицом» родителей к педагогу и интересам собственных детей.

4. Использование электронных и интернет-ресурсов для работы с родителями.

В современном мире использование интернет-ресурсов для взаимодействия с родителями и обучающимися просто необходимо. Создание групп в социальных сетях позволяет быстро доносить необходимую информацию до родителей и получить обратную связь. Родители могут высказывать свои предложения по вопросам работы объединения, всего Центра, образовательной и воспитательной работе и обсуждать их с педагогами и другими родителями. Также интернет-ресурсы необходимы для вовлечения родителей в образовательный процесс при использовании дистанционного образовательного модуля.

5.Совместные поездки на соревнования и различные мероприятия.

Важная форма работы, где налаживается тесная связь между педагогом и родителями, которые видят его «в деле». Они видят, чему научился их ребёнок, как он контактирует с педагогом, другими детьми, как реагирует на успех и неудачи. Родители, как правило, становятся активными помощниками, переживают за общее дело, проявляют свои педагогические таланты. Часто они откликаются на помощь педагогу в подготовке к соревнованиям (изготавливают атрибуты, подготовка спортивной формы, помогают в организационных вопросах, контролируют выход на ковер во время выступлений и т.д.).

6. Праздники, досуговые мероприятия (соревнования, походы выходного дня, конкурсы, квесты).

Массовые мероприятия, в которых могут участвовать как сами обучающиеся, так и совместно с родителями. Праздники проводятся по плану воспитательной работы педагога, отдела, Центра или по инициативе родителей. Такие мероприятия сплачивают всех участников, поднимают настроение, открывают новые, порой неожиданные качества в результате выполнения заданий, участия в конкурсах, новые интересы и таланты.

7. Беседы, индивидуальные консультации (с привлечением, при необходимости, педагога-психолога Центра).

Помогают педагогу и родителям лучше понять друг друга. Родители рассказывают о личности ребёнка, его увлечениях, личностных качествах, на которые следует обратить внимание. Педагог может поделиться особенностями поведения ребёнка на занятиях, в соревновательной деятельности. Такое общение позволяет педагогу лучше понять причины возникающих проблем у обучающегося (при изучении нового материала, во взаимодействии со сверстниками). Для эффективности этих форм важны такие качества педагога как тактичность, компетентность, вежливость, заинтересованность.

8. Участие в совместной проектной деятельности (семейные проекты по определённым проблемам, творческие проекты).

Педагог предлагает родителям и обучающемуся тему проекта в соответствии с конкурсными требованиями. Участники совместно с педагогом разрабатывают план реализации и оформления проекта. Часто получаются интересные и неожиданные результаты в процессе такой деятельности. Обучающиеся учатся навыкам планирования, исследования, статистической обработки, анализа полученных результатов, командной работе, креативности, повышают свои коммуникативные компетенции. Родители проникаются интересами ребёнка, делают совместные «открытия», стремятся сделать качественно конкурсные работы, участвуют во всех этапах конкурсов.

9. Информационно-аналитические формы: экспресс-опрос, анкетирование

Экспресс-опрос - может проводиться с целью изучения мнения, потребностей родителей. *Анкетирование* – метод исследования, включающий в себя упорядоченный ряд вопросов, часто с вариантами ответов. Можно использовать готовые анкеты либо разработать самостоятельно в соответствии с педагогическими требованиями.

10. Наглядно-информационные формы: информационные листы, памятки, плакаты, буклеты, объявления, газеты, информационный уголок, презентации, видеофильмы, в том числе разработанные и созданные при участии родителей. Они могут нести в себе разную информацию: о работе объединения, проведении мероприятий, рекомендации по здоровому образу жизни, воспитанию детей и т.д.

Календарный план работы с родителями на 2024-2025 учебный год

Наименование	Дата проведения	Цель	Формы работы
Информационно-аналитические мероприятия:			
		Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности. Ознакомление родителей с работой учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	
Размещение информации об объединении на сайте учреждения, в Навигаторе ДО в социальных сетях, на рекламных щитах	Август, сентябрь	Информирование родителей и детей об объединении, о рукопашном бою как виде спорта	Подготовка аннотаций к программе, видеороликов, презентаций
Дни открытых дверей	20-31 августа	Знакомство с родителями, налаживание взаимного сотрудничества.	Презентация объединения, показательные выступления учащихся. Анкетирование для родителей
Родительские собрания	Сентябрь, май	Знакомство родителей с направлениями работы, документами, задачами на учебный год, требованиями к образовательному процессу. Подведение итогов учебного года, анализ учебной деятельности, результативности учащихся. Планирование работы на следующий год	Выступление педагога. Ответы на вопросы родителей.
Просветительская работа	В течение года	Ознакомление родителей с особенностями воспитания детей.	Индивидуальные консультации с родителями (с привлечением

		Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	психолога). Разработка рекомендаций для родителей .
Познавательные мероприятия			
Ознакомление родителей с возрастными и психоло-гическими особенностями детей. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей			
Здоровье детей в наших руках	Сентябрь 2024	повышение компетенции родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.	Тренинг для родителей
«Анатомия и физиология человека: что нужно знать родителям»	Ноябрь 2024	Просвещение родителей в вопросах анатомии и физиологии человека	Лекция , анкетирование родителей
Роль семьи в физическом воспитании ребенка	Январь 2025	Помощь родителям в построении партнерских взаимоотношений с детьми в вопросах физического воспитания и здорового образа жизни	Презентация для родителей
Методика сохранения физического здоровья с помощью пальцевых упражнений	Апрель 2025	Изменение сознания родителей в положительную сторону к ЗОЖ, стимуляция интереса, приобщение к использованию оздоровительных	Методичка для родителей

		методик в повседневной жизни семьи	
Досуговые мероприятия			
Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми			
«Самый умный»	9.10.2024	Формирование интеллектуальной культуры, развитие интеллектуального потенциала человека, формирование научного мировоззрения.	Интеллектуальная игра между семейными командами
«Веселые старты» -	7.11.2024г	Формирование ответственного отношения к здоровью, необходимости занятий спортом, сплочение коллектива	Совместное спортивное мероприятие с родителями
«Звонкий лед» -	5.01.2024г	Сплочение коллектива, воспитание семейных ценностей, здорового образа жизни	Совместное с родителями мероприятие на стадионе «Ракета» (пос.Дербышки)
«Есть такая профессия – Родину защищать»	21.02.2024	Формирование образа защитника Родины	Показательные спортивные выступления для родителей
«Для меня нет тебя прекрасней...»	6.03.2024	Воспитание бережного отношения к семейным ценностям, к женщине-матери	Праздничный концерт для родителей
«Пусть помнит мир спасенный...»	7.05.2024	Воспитание любви к Родине,	Военно-спортивная игра с участием родителей