




Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt_mos_nn@mail.52gov.ru
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
« 31 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей с 7 лет
срок реализации 4 года

Составитель:
Молева Ольга Павловна,
педагог дополнительного образования
высшей категории

г. Нижний Новгород
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год.....	7
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	11
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	20
6.1. учебно-тематический план	
6.2. формы текущего контроля и аттестации	
6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
6.4. условия реализации программы	
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	29
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	33
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2023-2024 учебный год

- 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
- 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Физическая культура и спорт, обучение виду спорта – рукопашный бой
Основания для разработки программы	Желание детей научиться приемам и технике рукопашного боя; укрепить мышечный корсет и развить волевые, морально-этические качества личности.
Организация, предоставившая программу	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации, включая сетевые формы	МБОУ «Школа № 73» по договору о сетевой форме реализации ДООП
Составитель программы	Молева Ольга Павловна, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна, директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия, теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
Цель программы	Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на занятиях рукопашным боем.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков по рукопашному бою.
Сроки реализации, уровень программы	4 года уровень - базовый
Официальный язык	Русский
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Данная программа является обобщением педагогического опыта в системе дополнительного образования и является весьма актуальной, ввиду малого количества научно- обоснованных программ и в то же время при наличии огромного интереса у различных

специалистов, тренеров и спортсменов к методикам подобного рода. Она направлена на

интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их спортивных начал.

При работе над программой использованы Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России

совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет» ФГАУ «Федеральный институт развития образования» АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» и нормативные требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержденного приказом Минспорта России 24.12.2014 года, № 1062.

Новизна и отличие данной программы, заключается в том, что она направлена не на

достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней

по-другому распределено учебно-календарное планирование, основное внимание уделено

общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе общеобразовательной школы. В неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для

более полного физического развития учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что одна из основных задач поставленных в государстве является оздоровление нации и воспитание целеустремленных и волевых граждан.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для

гармоничного общефизического развития, овладения приемами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Цель:

Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на

занятиях рукопашным боем.

Задачи:**Предметные (Обучающие):**

- развивать технику выполнения физических упражнений;
- приобретать навыки рукопашного боя и сформировать общую культуру движения;

Личностные (Развивающие):

- развивать общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
- развивать волевые и морально этические качества личности;
 - формировать потребность в ведении здорового образа жизни;

Метапредметные (Воспитательные):

- формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и рукопашному бою в частности;
- развивать такие качества как трудолюбие, патриотизм;
- формировать общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Возраст детей.

Программа разработана для детей с 7 лет. В программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения);
- этап начальной подготовки (2 год обучения);
- учебно-тренировочный этап (3-4 года обучения).

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки занятия проводятся три раза в неделю по 1,5 академических часа.

На учебно-тренировочном этапе занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Ожидаемые результаты:

- развили технику выполнения физических упражнений;
- приобрели навыки рукопашного боя и сформировать общую культуру движения;

- развили общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
 - развили волевые и морально этические качества личности;
 - сформировали потребность в ведении здорового образа жизни;
 - сформировали у обучающихся интерес к занятиям спортом и рукопашному бою
- в
- частности;
- развили такие качества как трудолюбие, патриотизм;
 - сформировали общечеловеческие нормы морали и нравственности.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

3.1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель -с 01.06.2024г. по 31.08.2024 г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 01.01.2024 по 09.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024 - 91 дня

3.3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 30.09.2023 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

3.4.Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2023	27.05.2024
2.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2023	27.05.2024
3.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	26.12.2023	28.05.2024
4.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	26.12.2023	28.05.2024
4.2	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	26.12.2023	28.05.2024
4.3	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут пе-	26.12.2023	28.05.2024

				рерыв		
ИТ ОГ О	36	36				

3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

- 1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

3.6. корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

Наименование	Месяц								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	2				2				
Общая физическая подготовка, в том числе аттестация	4	6	6	6	4	6	6	6	2
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	8
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Учебно-соревновательная практика, в том числе аттестация									2
Всего за месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Всего за год	216								

2 год обучения (начальный этап подготовки)

Наименование	Месяц								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	2								
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	2	2	2
Специальная физическая подготовка, в том числе аттестация	4	6	4	6	4	4	6	4	6
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	1	14	14	14	12
Учебно-соревновательная практика, в том числе аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	2		2					2	2
Всего за месяц	24	24	24	24	2	24	24	24	24
Всего за год	216								

3 год обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

Наименование	Месяц								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	2								
Общая физическая подготовка	2	4	4	4	4	4	2	2	2
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	4
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	14	14	14	14	14
Учебно-соревновательная практика, в том числе аттестация	4	4	4	4	4	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия		2		2		2		2	
Зачетные и переводные требования, в том числе аттестация	2								2
Инструкторская и судейская практика			2				2		
Всего за месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Всего за год	216								

4 год обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

Наименование	Месяц								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	2								
Общая физическая подготовка	2	4	4	4	4	4	2	2	2
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	4
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	14	14	14	14	14
Учебно-соревновательная практика, в том числе аттестация	4	4	4	4	4	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия		2		2		2		2	
Зачетные и переводные требования, в том числе аттестация	2								2
Инструкторская и судейская практика, в том числе аттестация			2				2		
Всего за месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Всего за год	216								

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа 1-ого года обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

1. Вводное занятие

Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Физическая культура – средство развития и укрепления человека.

2. Акробатика, самостраховка

Акробатика и самостраховка (кувырок вперед, назад, кувырок назад перекатом через грудь, кувырок вперед через левое и правое плечо, кувырок через левое (правое) плечо со страховкой на правом (левом) боку, кувырок вперед с переходом на борцовский мост, страховка на спине из положения упор присев, страховка на левом и правом боку).

3. Специальная подготовка

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

4. Общефизическая подготовка

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости выносливости.

5. Базовая начальная техника удержания

Удержание с боку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом туловища и бедра.

6. Базовая начальная техника болевого приема

Изучение различных болевых приемов на руки из положения лежа.

7. Базовая начальная техника подножек

Захваты (захват за одноименную руку, захват за разноименную руку, захват за отворот одной рукой, захват за отворот двумя руками, захват одной рукой за поясницу, другой под коленный сгиб, захват двумя руками за ноги).

Задняя и передняя подножка с разными захватами.

8. Базовая начальная техника ударов руками

Стойки (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная).

Одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу «крюк»).

Перемещение, дистанции.

9. Защитные действия от ударов руками.

Подставка с разрывом дистанции.

10. Базовая начальная техника ударов ногами

Удар ногой сбоку, прямой удар ногой.

11. Защитные действия от ударов ногами

Уход с линии атак с подставкой.

12. Борцовские игры

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

13. Командные игры

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

14. Учебно-соревновательная практика

Схватки между участниками группы по борьбе в стойке и партере.

Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)

1. Вводное занятие

Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Закаливание организма. История развития рукопашного боя.

2. Акробатика, самостраховка

Акробатика: кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Совершенствование страховки и самостраховки.

3. Специальная подготовка

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

4. Общефизическая подготовка

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

5. Базовая начальная техника удержания

Удержание с боку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом туловища и бедра. Удержание с верху с захватом руки и головы. Удержание с верху со стороны головы.

6. Базовая начальная техника болевого приема

Изучение различных болевых приемов на руки и ноги из любых положений в партере.

7. Базовая начальная техника зацепов и подножек, бросков

Бросок рывком за пятку с упором в колено, зацеп изнутри, зацеп снаружи, бросок через бедро с падением, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи, подхват снаружи, подхват изнутри, боковой переворот, передний переворот, передняя подножка.

8. Базовая начальная техника ударов руками

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Комбинации из двух, трех ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед,

двухударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову;
- 2) левый прямой в корпус, правой боковой в голову;
- 3) левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 4) левой боковой в голову, правой крюк в подбородок;

трехударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову, левой прямой в голову;
- 2) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову;
- 3) левый прямой в корпус, правой боковой в голову, левой боковой в голову;
- 4) левой прямой в корпус, правый прямой в голову, правой боковой в корпус.

9. Защитные действия от ударов руками.

Техника защиты от ударов (уклоны, нырки, подставки).

Защитные комбинации (уклон от левого прямого с встречным прямым левой в корпус, контратака правой боковым в голову и левым боковым в корпус; нырок от левого бокового с встречным боковым левой в корпус и контратакующим правым боковым)

10. Базовая начальная техника ударов ногами

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Комбинации ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед:

- 1) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, левой ногой боковой в корпус; 2) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову; 3) левой ногой прямой в корпус, правой рукой прямой в голову, левой рукой прямой в голову

11. Защитные действия от ударов ногами

Защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой

ноги), защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги), защита шагом назад, контратака той же ногой, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)

12. Борцовские игры

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

13. Командные игры

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

14. Учебно-соревновательная практика

Схватки между участниками группы по борьбе в стойке и партере.

15. Восстановительные мероприятия

Самомассаж, упражнения на растяжку и расслабление мышц.
Восстановительные упражнения.

Группа 3 -ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

1. Вводное занятие

Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Закаливание организма.

История развития рукопашного боя.

2. Акробатика, самостраховка

Акробатика: кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Совершенствование страховки и самостраховки.

3. Специальная подготовка

Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

4. Общефизическая подготовка

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

5. Техника удержания

Совершенствование перехода на удержание из любого положения в партере.

Уход от любого удержания различными способами.

6. Техника болевого приема

Совершенствование перехода на болевой прием из любого положения в партере.

Уход от любого болевого приема различными способами.

Переход с одного болевого на другой.

7. Техника борьбы в стойке

Передняя и задняя подножка, контрприем от передней и задней подножки. Передняя и задняя подножка с захватом ноги, от бокового и прямого удара ногой. Зацеп изнутри разноименной ногой. Бросок через бедро. Бросок выхватом двух ног. Бросок переворот. Бросок подбивом под две ноги, под одну ногу. «Мельница» с колен. Подсечки.

Все приемы выполняются с переходом на болевой прием либо на удержание.

Переход с ударной комбинации на бросок.

8. Техника ударов руками

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Комбинации из двух, трех ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед

двухударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову;
- 2) левый прямой в корпус, правой боковой в голову;
- 3) левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 4) левой боковой в голову, правой крюк в подбородок;

трехударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову, левой прямой в голову;
- 2) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову;
- 3) левый прямой в корпус, правой боковой в голову, левой боковой в голову;
- 4) левой прямой в корпус, правый прямой в голову, правой боковой в корпус;

четырёхударные:

- 1) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 2) левой прямой в голову, правой прямой в корпус, левой боковой в корпус, левой боковой в голову.

9. Защитные действия от ударов руками.

Техника защиты от ударов (уклоны, нырки, подставки).

Защитные комбинации (уклон от левого прямого с встречным прямым левой в корпус, контратака правой боковым в голову и левым боковым в корпус; нырок от левого бокового с встречным боковым левой в корпус и контратакующим правым боковым)

10. Техника ударов ногами

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Удары с разворота.

Комбинации ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед:

- 1) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус;
- 2) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову; 3) левой ногой прямой в корпус, правой рукой прямой в голову, левой рукой прямой в голову; 4) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус;
- 5) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус, левой ногой удар в корпус с разворота.

11. Защитные действия от ударов ногами

Защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги), защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги), защита шагом назад, контратака той же ногой, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)

12. Борцовские игры

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

13. Командные игры

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

14. Учебно-соревновательная практика

Участие спортсменов на соревнованиях различных уровней.

15. Восстановительные мероприятия

Самомассаж, упражнения на растяжку и расслабление мышц.

Восстановительные упражнения.

16. Зачетные требования

Выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

17. Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой в процессе выполнения строевых упражнений, разминки. Участие в показательных выступлениях. Активное участие в соревнованиях в качестве секунданта, помощника секретаря. Выступление в качестве судьи в учебно-тренировочных поединках.

Группа 4 -ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

1. Вводное занятие

Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Закаливание организма.

История развития рукопашного боя.

2. Совершенствование акробатики, самостраховки

Акробатика: кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Совершенствование страховки и самостраховки.

3. Специальная подготовка

Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

4. Общефизическая подготовка

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

5. Совершенствование техники удержания

Совершенствование перехода на удержание из любого положения в партере.

Уход от любого удержания различными способами.

6. Совершенствование техники болевого приема

Совершенствование перехода на болевой прием из любого положения в партере.

Уход от любого болевого приема различными способами.

Переход с одного болевого на другой.

7. Совершенствование техники борьбы

Передняя и задняя подножка, контрприем от передней и задней подножки. Передняя и задняя подножка с захватом ноги, от бокового и прямого удара ногой. Зацеп изнутри разноименной ногой. Бросок через бедро. Бросок выхватом двух ног. Бросок переворот. Бросок подбивом под две ноги, под одну ногу. «Мельница» с колен. Подсечки.

Все приемы выполняются с переходом на болевой прием либо на удержание.

Переход с ударной комбинации на бросок.

8. Совершенствование техники ударов руками

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Комбинации из двух, трех ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед

двухударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову;
- 2) левый прямой в корпус, правой боковой в голову;
- 3) левой боковой в голову, правой прямой в голову;
- 4) левой боковой в голову, правой крюк в подбородок;

трехударные:

- 1) левой прямой в голову, правый боковой в голову, левой прямой в голову;
- 2) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову;
- 3) левый прямой в корпус, правой боковой в голову, левой боковой в голову;
- 4) левой прямой в корпус, правый прямой в голову, правой боковой в корпус;

четыреударные:

- 1) левой боковой в голову, правой прямой в голову, левой боковой в голову, правой прямой в голову;

2) левой прямой в голову, правой прямой в корпус, левой боковой в корпус, левой боковой в голову.

9. Совершенствование защитных действий от ударов руками

Техника защиты от ударов (уклоны, нырки, подставки).

Защитные комбинации (уклон от левого прямого с встречным прямым левой в корпус, контратака правой боковым в голову и левым боковым в корпус; нырок от левого бокового с встречным боковым левой в корпус и контратакующим правым боковым)

10. Совершенствование техники ударов ногами

Одиночные удары в перемещении (челноком, на отходе назад, на движении вперед).

Удары с разворота.

Комбинации ударов руками в перемещении челноком, на отходе назад, на движении вперед: 1) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус; 2) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову; 3) левой ногой прямой в корпус, правой рукой прямой в голову, левой рукой прямой в голову; 4) левой ногой боковой в корпус, левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус; 5) левой рукой прямой в голову, правой рукой прямой в голову, правой ногой боковой в корпус, левой ногой удар в корпус с разворота.

11. Совершенствование защитных действий от ударов ногами

Защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги), защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги), защита шагом назад, контратака той же ногой, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)

12. Борцовские игры

Борьба за захват. Пятнашки ногами, пятнашки руками. Царь горы. Выталкивания.

13. Командные игры

Футбол теннисным мячом. Вышибалы. Эстафеты

14. Учебно-соревновательная практика

Участие спортсменов на соревнованиях различных уровней.

15. Восстановительные мероприятия

Самомассаж, упражнения на растяжку и расслабление мышц.

Восстановительные упражнения.

16. Зачетные требования

Выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

17. Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой в процессе выполнения строевых упражнений, разминки. Участие в показательных выступлениях. Активное участие в соревнованиях в качестве секунданта, помощника секретаря. Выступление в качестве судьи в учебно-тренировочных поединках.

6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Учебно -тематический план

Группа 1-ого года обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	1	3
2	Акробатика, самостраховка	16	1	15
3	Специальная подготовка	16		16
4	Общесфизическая подготовка	30		30
5	Базовая начальная техника удержания	18		18
6	Базовая начальная техника болевого приема	18		18
7	Базовая начальная техника подножек	16	1	15
8	Базовая начальная техника ударов руками	14	1	13
9	Защитные действия от ударов руками	14		14
10	Базовая начальная техника ударов ногами	14	1	13
11	Защитные действия от ударов ногами	14		14
12	Борцовские игры	20		20
13	Командные игры	20		20
14	Учебно-соревновательная практика	2		2
	ИТОГО	216	5	211

Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Акробатика, самостраховка	15	2	13
3	Специальная подготовка	16		16
4	Общесфизическая подготовка	15		16
5	Базовая начальная техника удержания	18		16
6	Базовая начальная техника болевого приема	16		18
7	Базовая начальная техника зацепов и подножек	18	2	16
8	Базовая начальная техника ударов руками	16	2	14
9	Защитные действия от ударов руками	16		14
10	Базовая начальная техника ударов ногами	16	2	14
11	Защитные действия от ударов ногами	16		15
12	Борцовские игры	14		14
13	Командные игры	14		14
14	Учебно-соревновательная практика	16		16
15	Восстановительные мероприятия	8		8
	ИТОГО	216	9	207

Группа 3-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Акробатика , самостраховка	14		14
3	Специальная подготовка	14	2	12
4	Общесфизическая подготовка	14		14
5	Техника удержания	18		18
6	Техника болевого приема	18		18
7	Техника борьбы в стойке	18	2	16
8	Техника ударов руками	16	2	14
9	Защитные действия от ударов руками	16		16
10	Техника ударов ногами	16	2	14
11	Защитные действия от ударов ногами	16		16
12	Борцовские игры	5		5
13	Командные игры	5		5
14	Учебно-соревновательная практика	28	2	26
15	Восстановительные мероприятия	8		8
16	Зачетные требования	4		4
17	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
	ИТОГО	216	13	203

Группа 4-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Акробатика , самостраховка	14		14
3	Специальная подготовка	14	2	12
4	Общесфизическая подготовка	14		14
5	Техника удержания	18		18
6	Техника болевого приема	18		18
7	Техника борьбы в стойке	18	2	16
8	Техника ударов руками	16	2	14
9	Защитные действия от ударов руками	16		16
10	Техника ударов ногами	16	2	14
11	Защитные действия от ударов ногами	16		16
12	Борцовские игры	5		5
13	Командные игры	5		5
14	Учебно-соревновательная практика	28	2	26
15	Восстановительные мероприятия	8		8
16	Зачетные требования	4		4
17	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
	ИТОГО	216	13	203

6.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

Группа 1-ого года обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

№	Название темы	Форма занятий	Приемы и Методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов, аттестации	Формы работы с семьей
1	Вводное занятие	устно	метод контроля и самоконтроля	оборудованный зал	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
2	Специальная и общефизическая подготовка	тренировочные занятия	практический метод, метод упражнения, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки	анализ, зачетное занятие, контрольное занятие, соревнования	беседа с родителями
3	Базовая начальная техника борьбы	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
4	Базовая начальная техника ударов руками	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, перчатки, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	беседа с родителями
5	Базовая начальная техника ударов ногами	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
6	Игровые занятия	тренировочные занятия	игровой метод, соревновательный	оборудованный спортзал с матами, теннисные мячи, скакалки	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
7	Учебно-соревновательная практика	тренировочные занятия, соревнования	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации, практический метод, метод упражнения	оборудованный спортивный зал, наглядный дидактический материал	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями

Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)

№	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов	Формы работы с семьей
1	Вводное занятие	устно	метод контроля и самоконтроля	оборудованный зал	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
2	Специальная и общефизическая подготовка	тренировочные занятия	практический метод, метод упражнения, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки	анализ, зачетное занятие, контрольное занятие, соревнования	беседа с родителями
3	Техника борьбы	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
4	Техника ударов руками	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, перчатки, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	беседа с родителями
5	Техника ударов ногами	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
6	Игровые занятия	тренировочные занятия	игровой метод, соревновательный	оборудованный спортзал с матами, теннисные мячи, скакалки	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
7	Восстановительные мероприятия	тренировочные занятия	практический метод, словесный метод,	индивидуальные дневники,	анализ, беседа	консультация с Родителями

			метод контроля и самоконтроля	наблюдения		ми
8	Зачетные и переводные требования	зачетное занятие	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации	оборудованный спортивный зал	выполнение нормативов на зачетном занятии	беседа с родителями
9	Учебно-соревновательная практика	тренировочные занятия, соревнования	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации, практический метод	оборудованный спортивный зал, наглядный дидактический материал	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями

Группа 3 и 4-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

№	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов	Формы работы с семьей
1	Вводное занятие	устно	метод контроля и самоконтроля	оборудованный зал	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
2	Специальная и общефизическая подготовка	тренировочные занятия	практический метод, метод упражнения, метод контроля и самоконтроля, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки	анализ, зачетное занятие, контрольное занятие, соревнования	беседа с родителями
3	Техника борьбы	Тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
4	Техника ударов руками	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, перчатки, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	беседа с родителями

5	Техника ударов ногами	тренировочные занятия	словесный метод, наглядный метод, метод стимулирования и мотивации, репродуктивный метод	оборудованный спортзал с матами, лапы, дидактический материал	анализ, зачетное занятие, соревнования	консультация с Родителями
6	Игровые занятия	тренировочные занятия	игровой метод, соревновательный	оборудованный спортзал с матами, теннисные мячи, скакалки	анализ, зачетное занятие	беседа с родителями
7	Восстановительные мероприятия	тренировочные занятия	практический метод, словесный метод, метод контроля и самоконтроля	индивидуальные дневники, наблюдения	анализ, беседа	консультация с Родителями
8	Зачетные требования	зачетное занятие	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации	оборудованный спортивный зал	выполнение нормативов на зачетном занятии	беседа с родителями
9	Инструкторская и судейская практика	тренировочные занятия, соревнования	репродуктивные методы, метод контроля и самоконтроля, методы стимулирования и мотивации	оборудованный спортивный зал, индивидуальный дневник, наблюдения	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями
10	Учебно-соревновательная практика	тренировочные занятия, соревнования	метод контроля и самоконтроля, метод стимулирования и мотивации, практический метод, метод упражнения	оборудованный спортивный зал, наглядный дидактический материал	анализ, проведение соревнований	беседа с родителями

6.3 планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.

Формы и критерии оценки результативности (определяются самим педагогом в его образовательной программе таким образом, чтобы можно было определить уровень результативности каждого обучающегося: высокий, средний, низкий.)

Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности.

Группа 1-ого года обучения (спортивно-оздоровительный этап подготовки)

Сроки	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Ноябрь	Знание стоек Выполнение одиночных ударов руками и ногами Знание техники защиты от ударов	общий, текущий	анализ, наблюдение
Декабрь	Умение выполнять акробатические элементы и элементы страховки Знание захватов Умение выполнять одиночные удары в перемещении	персональный	анализ, наблюдение, беседа
Февраль	Техника выполнения бросков, удержаний, болевых Выполнение ударных комбинаций в перемещении	персональный	анализ, наблюдение, беседа
Май	Умение провести поединок по правилам рукопашного боя	итоговый, персональный	анализ, наблюдение, беседа, хронометраж

Группа 2-ого года обучения (начальный этап подготовки)

Сроки	Какие знания и навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Октябрь	Освоение контрприемов Умение выполнять защитные комбинации Выполнение атакующих комбинаций в челноке	текущий	анализ, наблюдение
Декабрь	Освоение действий в партере Выполнение комбинаций ударов руками и ногами в перемещении	текущий	анализ, наблюдение, беседа
Февраль	Умение переходить с ударной комбинации на бросок	тематическо-обобщающий	анализ, наблюдение
Апрель	Применение изученной техники в условиях соревновательных поединков	соревновательный	наблюдение, анализ, беседа

Май	Выполнение зачетных требований	итоговый, персональный	хронометраж, анализ
-----	--------------------------------	---------------------------	------------------------

Группа 3 и 4-ого года обучения (учебно-тренировочный этап подготовки)

Сроки	Какие знания и навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Октябрь	Выполнение ударной комбинации с переходом на бросок и выполнением удержания и болевого приема	обзорный	наблюдение, беседа
Ноябрь	Выполнение основных бросков и ударных комбинаций руками и ногами	предметно-обобщающий	наблюдение, анализ
Декабрь	Умение проводить рекреативные мероприятия	текущий, персональный	анализ, наблюдение
Апрель	Применение изученной техники в условиях соревновательных поединков	соревновательный	наблюдение, анализ, беседа
Май	Выполнение зачетных требований	персональный, итоговый	анализ, хронометраж

6.4 условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности гарантируют ее реализацию в полной мере, улучшение показателей качества спортивной подготовки

обучающихся, соответствие между применяемыми формами, средствами, методами учебного и воспитательного процесса и возрастными, психофизическими особенностями,

склонностями, способностями, интересами и нуждами обучающихся.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования (тренер рукопашного боя);

Психолого-педагогическое обеспечение:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся младшего школьного, среднего школьного, подросткового возрастов;
- учет интересов и склонностей обучающихся к занятиям по рукопашному бою;
- создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- поддержка психологического здоровья обучающихся;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- проведение психолого-педагогического исследования обучающихся каждой группы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- татами;
- ноутбук;
- боксерские груши;
- лапы;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- резиновый мяч;
- гимнастические стенки;
- медицинбол;
- гантели;
- гири.

Информационное обеспечение:

- методические рекомендации для педагога дополнительного образования;
- памятки для родителей.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Аттестация обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» проводится для детей старше 7 лет, два раза в учебном году: декабрь- апрель-май. Входной контроль проводится либо перед прохождением первого года обучения, либо при поступлении нового обучающегося в объединение.

1. Проведение промежуточной аттестации обязательно для обучающихся и

педагогов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой». Если обучающиеся в течение учебного года добиваются успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, фестивалях, смотрах и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

2. Результаты аттестации оформляются в протоколе.

Анализ результатов аттестации

1. Направления анализа результатов аттестации обучающихся:

- уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной

области; степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;

- полнота выполнения образовательной программы детского объединения;

- соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной

деятельности детского объединения.

2. Параметры подведения итогов:

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу,

освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном

и

воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- выводы по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ
(по каждой группе объединения)

Объединение/ год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

**ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА**

На начало учебного года									
На конец полугодия									
Выбыли в течение полугодия									
Прибыли в течение полугодия									
Сохранность контингента в %									

Протокол

о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы
в _____ учебном году

Объединение _____ группа _____

Руководитель _____ Дата проведения _____ форма аттестации _____

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттеста- ции по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения ко- миссии
Итого	Низкий _____ %	Средний _____ %	Высокий _____ %	

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе « _____ » _____ обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе _____

Председатель: _____ (роспись) _____ ФИ.О, должность _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Таблица Результативности

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел.		чел.		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к	Выполнение		Трудолюбие		Участие в общественно	

труду	трудовых обя- занностей				полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обяза- нностей		Познавательный интерес		Самообразование, са- мосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать пре- красное		Стремление к общению с пре- красным		Самостоятельное обще- ние с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защи- тить себя		Умение оцени- вать свои дос- тоинства		Самореализация и са- моанализ	

ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: <i>1 низкий, 2 средний, 3 высокий,</i>		
		Результаты обуче- ния	Результаты развития	Достижения
1.	1.1	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1_20 _____ % 2_40 _____ % 3_40 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уров- ней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уров- ней по разделу «Раз- витие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Дос- тижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
<i>*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по все- му объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»</i>				
Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения				
Среднестатистический пока- затель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на коли- чество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебный процесс представляет собой **очное обучение**.

Методы обучения:

- метод строго регламентированного упражнения
- повторный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

В основе методического обеспечения лежат общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов занятий с детьми, подростками и юношами.

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношений между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники)

- соблюдение принципа постепенности применения нагрузок в процессе занятий

- правильное планирование нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки учащихся в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Формы организации учебного процесса: тренинг, мастер-классы, семинары, участие в открытом ковре.

Педагогические технологии – технология группового обучения.

Алгоритм учебного занятия базируется на том, что освоение основ техники осуществляется в рамках целостного упражнения и отдельных его частей.

При этом процесс обучения строится концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий проводится в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Основные средства на:

- общие физические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- специальные игровые задания;

Система контроля за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольные проверки осуществляются следующим образом:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода и т. д. Контрольные проверки проводятся в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование (1 раза в год)
- педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами занятий, одеждой и обувью
- контроль за выполнением занимающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к занятиям здоровых детей

Профилактика травм

Для профилактики травм в первую очередь важно соблюдение равенства весовых категорий и технической подготовленности учащихся.

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в рукопашном бою - обучение способам страховки.

Отсутствие щелей между татами, целостность покрытия, инвентарь соответствующего образца (перчатки, шлема, капы, защита на голени, паховые раковины) — элементы гарантии безопасности.

При изучении болевых и удушающих приемов прекращается действие при подаче сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
22. Устав и локальные акты МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

Литература для педагогов:

1. Акопян А. О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 116 с. ISBN 978-5-9718-0351-5
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: СпбГАФК, 1996. – 47 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

4. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. канд. пед. Наук. – М.: 1995. – 23с.
5. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с. – (Профессия тренер).
7. Филимонов В. И. Теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с. ISBN 5-85840-337-9
8. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических училищ, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 880 с.: ISBN 5-222-07630-X
9. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. - 40с.

Литература для детей и родителей:

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997. - 89с.
2. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987. - 108с.
3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990. - 256с.
4. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990. - 189с.
5. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 1999. - 160с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

1.1. Календарно-учебный план занятий, формы контроля, аттестации

Группа 1.1

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	1.9	2	Вводное занятие	теория	
2	4.9	2	Специальная подготовка	практика	
3	6.9	2	Общефизическая подготовка	практика	
4	8.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
5	11.9	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
6	13.9	2	Базовая начальная техника бо-левого приема	практика	
7	15.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
8	18.9	2	Базовая начальная техника под-ножек	практика	
9	20.9	2	Борцовские игры	практика	
10	22.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
11	25.9	2	Базовая начальная техника уда-ров ногами	практика	
12	27.9	2	Командные игры	практика	
13	29.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
14	2.10	2	Специальная подготовка	практика	
15	4.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
16	6.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
17	9.10	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
18	11.10	2	Базовая начальная техника бо-левого приема	практика	
19	13.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
20	16.10	2	Базовая начальная техника под-ножек	практика	
21	18.10	2	Борцовские игры	практика	
22	20.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
23	23.10	2	Борцовские игры	практика	
24	25.10	2	Командные игры	практика	
25	27.10	2	Специальная подготовка	практика	
26	10.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
27	13.11	2	Общефизическая подготовка	практика	

28	15.11	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
29	17.11	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
30	20.11	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
31	22.11	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	контроль	
32	24.11	2	Борцовские игры	практика	
33	27.11	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
34	29.11	2	Базовая начальная техника уда- ров ногами	практика	
35	1.12	2	Защитные действия от ударов ногами	теория	
36	4.12	2	Командные игры	практика	
37	6.12	2	Учебно-соревновательная прак- тика	практика	
38	8.12	2	Специальная подготовка	практика	
39	11.12	2	Общефизическая подготовка	практика	
40	13.12	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
41	15.12	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
42	18.12	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
43	20.12	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
44	22.12	2	Борцовские игры	практика	
45	25.12	2	Промежуточная аттестация	практика	
46	27.12	2	Базовая начальная техника уда- ров ногами	практика	
47	29.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
48	10.1	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
49	12.1	2	Вводное занятие	практика	
50	15.1	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
51	17.1	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
52	19.1	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
53	22.1	2	Борцовские игры	практика	
54	24.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	26.1	2	Командные игры	практика	
56	29.1	2	Специальная подготовка	практика	
57	31.1	2	Общефизическая подготовка	практика	
58	2.2	2	Базовая начальная техника удержания	практика	

59	5.2	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
60	7.2	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
61	9.2	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
62	12.2	2	Борцовские игры	практика	
63	14.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
64	16.2	2	Базовая начальная техника уда- ров ногами	практика	
65	19.2	2	Защитные действия от ударов ногами	контроль	
66	21.2	2	Командные игры	практика	
67	23.2	2	Специальная подготовка	практика	
68	26.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
69	28.2	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
70	1.3	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
71	4.3	2	Базовая начальная техника под- ножек	теория	
72	7.3	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
73	8.3	2	Борцовские игры	практика	
74	11.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
75	14.3	2	Командные игры	практика	
76	15.3	2	Специальная подготовка	практика	
77	18.3	2	Общефизическая подготовка	практика	
78	21.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
79	22.3	2	Базовая начальная техника уда- ров ногами	практика	
80	3.4	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
81	5.4	2	Учебно-соревновательная прак- тика	практика	
82	8.4	2	Борцовские игры	практика	
83	10.4	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
84	12.4	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
85	15.4	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
86	17.4	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
87	19.4	2	Командные игры	практика	
88	22.4	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
89	24.4	2	Базовая начальная техника уда-	практика	

			ров ногами		
90	26.4	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
91	29.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
92	3.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
93	6.5	2	Борцовские игры	практика	
94	8.5	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
95	10.5	2	Акробатика, самостраховка	практика	
96	13.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
97	15.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
98	17.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
99	20.5	2	Командные игры	практика	
100	22.5	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
101	24.5	2	Акробатика, самостраховка	практика	
102	27.5	2	Итоговая аттестация	практика	
103	29.5	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
104	31.5	2	Командные игры	практика	
		8	Воспитательные и организационные мероприятия		
Итого		216			

группа 2.1

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	1.9	2	Вводное занятие	теория	
2	4.9	2	Специальная подготовка	практика	
3	6.9	2	Общефизическая подготовка	практика	
4	8.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
5	11.9	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
6	13.9	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
7	15.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
8	18.9	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
9	20.9	2	Борцовские игры	практика	
10	22.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
11	25.9	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
12	27.9	2	Командные игры	практика	

13	29.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
14	2.10	2	Специальная подготовка	практика	
15	4.10	2	Общеспортивная подготовка	практика	
16	6.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
17	9.10	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
18	11.10	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
19	13.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
20	16.10	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
21	18.10	2	Борцовские игры	практика	
22	20.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
23	23.10	2	Борцовские игры	практика	
24	25.10	2	Командные игры	практика	
25	27.10	2	Специальная подготовка	практика	
26	10.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
27	13.11	2	Общеспортивная подготовка	практика	
28	15.11	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
29	17.11	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
30	20.11	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
31	22.11	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	контроль	
32	24.11	2	Борцовские игры	практика	
33	27.11	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
34	29.11	2	Базовая начальная техника уда- ров ногами	практика	
35	1.12	2	Защитные действия от ударов ногами	теория	
36	4.12	2	Командные игры	практика	
37	6.12	2	Учебно-соревновательная прак- тика	практика	
38	8.12	2	Специальная подготовка	практика	
39	11.12	2	Общеспортивная подготовка	практика	
40	13.12	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
41	15.12	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
42	18.12	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
43	20.12	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
44	22.12	2	Борцовские игры	практика	
45	25.12	2	Промежуточная аттестация	практика	
46	27.12	2	Базовая начальная техника уда- ров ногами	практика	

47	29.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
48	10.1	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
49	12.1	2	Вводное занятие	практика	
50	15.1	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
51	17.1	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
52	19.1	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
53	22.1	2	Борцовские игры	практика	
54	24.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	26.1	2	Командные игры	практика	
56	29.1	2	Специальная подготовка	практика	
57	31.1	2	Общефизическая подготовка	практика	
58	2.2	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
59	5.2	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
60	7.2	2	Базовая начальная техника под- ножек	практика	
61	9.2	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
62	12.2	2	Борцовские игры	практика	
63	14.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
64	16.2	2	Базовая начальная техника уда- ров ногами	практика	
65	19.2	2	Защитные действия от ударов ногами	контроль	
66	21.2	2	Командные игры	практика	
67	23.2	2	Специальная подготовка	практика	
68	26.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
69	28.2	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
70	1.3	2	Базовая начальная техника бо- левого приема	практика	
71	4.3	2	Базовая начальная техника под- ножек	теория	
72	7.3	2	Базовая начальная техника уда- ров руками	практика	
73	8.3	2	Борцовские игры	практика	
74	11.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
75	14.3	2	Командные игры	практика	
76	15.3	2	Специальная подготовка	практика	
77	18.3	2	Общефизическая подготовка	практика	
78	21.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	

79	22.3	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
80	3.4	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
81	5.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
82	8.4	2	Борцовские игры	практика	
83	10.4	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
84	12.4	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
85	15.4	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
86	17.4	2	Базовая начальная техника ударов руками	практика	
87	19.4	2	Командные игры	практика	
88	22.4	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
89	24.4	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
90	26.4	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
91	29.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
92	3.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
93	6.5	2	Борцовские игры	практика	
94	8.5	2	Базовая начальная техника подножек	практика	
95	10.5	2	Акробатика, самостраховка	практика	
96	13.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
97	15.5	2	Базовая начальная техника ударов ногами	практика	
98	17.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
99	20.5	2	Командные игры	практика	
100	22.5	2	Базовая начальная техника удержания	практика	
101	24.5	2	Акробатика, самостраховка	практика	
102	27.5	2	Итоговая аттестация	практика	
103	29.5	2	Базовая начальная техника болевого приема	практика	
104	31.5	2	Командные игры	практика	
		8	Воспитательные и организационные мероприятия		
Итого		216			

Группа 3.1.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	2.9	2	Вводное занятие	теория	
2	5.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	7.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	9.9	2	Общеспортивная подготовка	практика	
5	12.9	2	Техника удержания	практика	
6	14.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	16.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	19.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
9	21.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	23.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	26.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	28.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	30.9	2	Командные игры	практика	
14	3.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	5.10	2	Зачетные требования	практика	
16	7.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	10.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	12.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	14.10	2	Общеспортивная подготовка	практика	
20	17.10	2	Техника удержания	практика	
21	19.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	21.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	24.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	26.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	28.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	9.11	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	11.11	2	Борцовские игры	практика	
28	14.11	2	Командные игры	практика	
29	16.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	18.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	

			тия		
31	25.11	2	Зачетные требования	практика	
32	23.11	2	Инструкторская и судейская практика	контроль	
33	25.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	28.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	30.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
36	2.12	2	Техника удержания	теория	
37	5.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	7.12	2	Техника борьбы в стойке	практика	
39	9.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	12.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	14.12	2	Техника ударов ногами	практика	
42	16.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	19.12	2	Борцовские игры	практика	
44	21.12	2	Командные игры	практика	
45	23.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	26.12	2	Промежуточная аттестация	практика	
47	28.12	2	Общефизическая подготовка	практика	
48	30.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	11.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	13.1	2	Техника удержания	практика	
51	16.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	18.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	20.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	23.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	25.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	27.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	30.1	2	Борцовские игры	практика	
58	1.2	2	Специальная подготовка	практика	
59	3.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	6.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	8.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	10.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	13.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
64	15.2	2	Техника удержания	практика	
65	17.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	20.2	2	Техника ударов руками	контроль	
67	22.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	24.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	27.2	2	Защитные действия от ударов	практика	

			ногами		
70	29.2.	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	5.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общеспортивная подготовка	теория	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	12.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	
77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	19.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
81	2.4	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
84	9.4	2	Общеспортивная подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	16.4	2	Техника удержания	контроль	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	23.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	30.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	7.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	11.5	2	Техника удержания	практика	
98	14.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	16.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	18.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	21.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	23.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	25.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	28.5	2	Итоговая аттестация	практика	
105	30.5	2	Техника ударов руками	практика	

		6	Воспитательные и организационные мероприятия		
Итого		216			

Группа 4.1.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	2.9	2	Вводное занятие	теория	
2	5.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	7.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	9.9	2	Общефизическая подготовка	практика	
5	12.9	2	Техника удержания	практика	
6	14.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	16.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	19.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
9	21.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	23.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	26.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	28.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	30.9	2	Командные игры	практика	
14	3.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	5.10	2	Зачетные требования	практика	
16	7.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	10.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	12.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	14.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
20	17.10	2	Техника удержания	практика	
21	19.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	21.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	24.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	26.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	28.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	9.11	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	11.11	2	Борцовские игры	практика	
28	14.11	2	Командные игры	практика	
29	16.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	18.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
31	25.11	2	Зачетные требования	практика	

32	23.11	2	Инструкторская и судейская практика	контроль	
33	25.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	28.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	30.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
36	2.12	2	Техника удержания	теория	
37	5.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	7.12	2	Техника борьбы в стойке	практика	
39	9.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	12.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	14.12	2	Техника ударов ногами	практика	
42	16.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	19.12	2	Борцовские игры	практика	
44	21.12	2	Командные игры	практика	
45	23.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	26.12	2	Промежуточная аттестация	практика	
47	28.12	2	Общефизическая подготовка	практика	
48	30.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	11.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	13.1	2	Техника удержания	практика	
51	16.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	18.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	20.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	23.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	25.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	27.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	30.1	2	Борцовские игры	практика	
58	1.2	2	Специальная подготовка	практика	
59	3.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	6.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	8.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	10.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	13.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
64	15.2	2	Техника удержания	практика	
65	17.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	20.2	2	Техника ударов руками	контроль	
67	22.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	24.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	27.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
70	29.2.	2	Учебно-соревновательная прак-	практика	

			тика		
71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	5.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общефизическая подготовка	теория	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	12.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	
77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	19.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
81	2.4	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
84	9.4	2	Общефизическая подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	16.4	2	Техника удержания	контроль	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	23.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	30.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	7.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	11.5	2	Техника удержания	практика	
98	14.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	16.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	18.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	21.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	23.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	25.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	28.5	2	Итоговая аттестация	практика	
105	30.5	2	Техника ударов руками	практика	
		6	Воспитательные и организационные мероприятия		

Итого	216			
-------	-----	--	--	--

Группа 4.2.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	2.9	2	Вводное занятие	теория	
2	5.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	7.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	9.9	2	Общефизическая подготовка	практика	
5	12.9	2	Техника удержания	практика	
6	14.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	16.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	19.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
9	21.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	23.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	26.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	28.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	30.9	2	Командные игры	практика	
14	3.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	5.10	2	Зачетные требования	практика	
16	7.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	10.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	12.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	14.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
20	17.10	2	Техника удержания	практика	
21	19.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	21.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	24.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	26.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	28.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	9.11	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	11.11	2	Борцовские игры	практика	
28	14.11	2	Командные игры	практика	
29	16.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	18.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
31	25.11	2	Зачетные требования	практика	
32	23.11	2	Инструкторская и судейская	контроль	

			практика		
33	25.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	28.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	30.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
36	2.12	2	Техника удержания	теория	
37	5.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	7.12	2	Техника борьбы в стойке	практика	
39	9.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	12.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	14.12	2	Техника ударов ногами	практика	
42	16.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	19.12	2	Борцовские игры	практика	
44	21.12	2	Командные игры	практика	
45	23.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	26.12	2	Промежуточная аттестация	практика	
47	28.12	2	Общефизическая подготовка	практика	
48	30.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	11.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	13.1	2	Техника удержания	практика	
51	16.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	18.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	20.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	23.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	25.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	27.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	30.1	2	Борцовские игры	практика	
58	1.2	2	Специальная подготовка	практика	
59	3.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	6.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	8.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	10.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	13.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
64	15.2	2	Техника удержания	практика	
65	17.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	20.2	2	Техника ударов руками	контроль	
67	22.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	24.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	27.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
70	29.2.	2	Учебно-соревновательная практика	практика	

71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	5.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общеспортивная подготовка	теория	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	12.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	
77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	19.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
81	2.4	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
84	9.4	2	Общеспортивная подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	16.4	2	Техника удержания	контроль	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	23.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	30.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	7.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	11.5	2	Техника удержания	практика	
98	14.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	16.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	18.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	21.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	23.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	25.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	28.5	2	Итоговая аттестация	практика	
105	30.5	2	Техника ударов руками	практика	

группы 4.3

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип	Корректировка программы
1	2.9	2	Вводное занятие	теория	
2	5.9	2	Акробатика, самостраховка	практика	
3	7.9	2	Специальная подготовка	практика	
4	9.9	2	Общефизическая подготовка	практика	
5	12.9	2	Техника удержания	практика	
6	14.9	2	Техника болевого приема	практика	
7	16.9	2	Техника борьбы в стойке	практика	
8	19.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
9	21.9	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
10	23.9	2	Техника ударов ногами	практика	
11	26.9	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
12	28.9	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
13	30.9	2	Командные игры	практика	
14	3.10	2	Восстановительные мероприятия	практика	
15	5.10	2	Зачетные требования	практика	
16	7.10	2	Инструкторская и судейская практика	практика	
17	10.10	2	Акробатика, самостраховка	практика	
18	12.10	2	Специальная подготовка	практика	
19	14.10	2	Общефизическая подготовка	практика	
20	17.10	2	Техника удержания	практика	
21	19.10	2	Техника болевого приема	практика	
22	21.10	2	Техника борьбы в стойке	практика	
23	24.10	2	Техника ударов руками	практика	
24	26.10	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
25	28.10	2	Техника ударов ногами	практика	
26	9.11	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
27	11.11	2	Борцовские игры	практика	
28	14.11	2	Командные игры	практика	
29	16.11	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
30	18.11	2	Восстановительные мероприятия	практика	
31	25.11	2	Зачетные требования	практика	
32	23.11	2	Инструкторская и судейская	контроль	

			практика		
33	25.11	2	Акробатика, самостраховка	практика	
34	28.11	2	Специальная подготовка	практика	
35	30.11	2	Общефизическая подготовка	практика	
36	2.12	2	Техника удержания	теория	
37	5.12	2	Техника болевого приема	практика	
38	7.12	2	Техника борьбы в стойке	практика	
39	9.12	2	Техника ударов руками	практика	
40	12.12	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
41	14.12	2	Техника ударов ногами	практика	
42	16.12	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
43	19.12	2	Борцовские игры	практика	
44	21.12	2	Командные игры	практика	
45	23.12	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
46	26.12	2	Промежуточная аттестация	практика	
47	28.12	2	Общефизическая подготовка	практика	
48	30.12	2	Специальная подготовка	практика	
49	11.1	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
50	13.1	2	Техника удержания	практика	
51	16.1	2	Техника болевого приема	практика	
52	18.1	2	Техника борьбы в стойке	практика	
53	20.1	2	Техника ударов руками	практика	
54	23.1	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
55	25.1	2	Техника ударов ногами	практика	
56	27.1	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
57	30.1	2	Борцовские игры	практика	
58	1.2	2	Специальная подготовка	практика	
59	3.2	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
60	6.2	2	Восстановительные мероприятия	практика	
61	8.2	2	Акробатика, самостраховка	практика	
62	10.2	2	Специальная подготовка	практика	
63	13.2	2	Общефизическая подготовка	практика	
64	15.2	2	Техника удержания	практика	
65	17.2	2	Техника борьбы в стойке	практика	
66	20.2	2	Техника ударов руками	контроль	
67	22.2	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
68	24.2	2	Техника ударов ногами	практика	
69	27.2	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
70	29.2.	2	Учебно-соревновательная практика	практика	

71	2.3	2	Акробатика, самостраховка	практика	
72	5.3	2	Специальная подготовка	практика	
73	7.3	2	Общefизическая подготовка	теория	
74	9.3	2	Техника удержания	практика	
75	12.3	2	Техника болевого приема	практика	
76	14.3	2	Техника ударов руками	практика	
77	16.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
78	19.3	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
79	21.3	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
80	23.3	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
81	2.4	2	Техника болевого приема	практика	
82	4.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
83	6.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
84	9.4	2	Общefизическая подготовка	практика	
85	11.4	2	Техника ударов руками	практика	
86	13.4	2	Техника ударов ногами	практика	
87	16.4	2	Техника удержания	контроль	
88	18.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
89	20.4	2	Техника ударов руками	практика	
90	23.4	2	Техника удержания	практика	
91	25.4	2	Акробатика, самостраховка	практика	
92	27.4	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
93	30.4	2	Техника борьбы в стойке	практика	
94	2.5	2	Техника ударов ногами	практика	
95	4.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
96	7.5	2	Техника ударов руками	практика	
97	11.5	2	Техника удержания	практика	
98	14.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
99	16.5	2	Защитные действия от ударов руками	практика	
100	18.5	2	Техника болевого приема	практика	
101	21.5	2	Защитные действия от ударов ногами	практика	
102	23.5	2	Учебно-соревновательная практика	практика	
103	25.5	2	Техника болевого приема	практика	
104	28.5	2	Итоговая аттестация	практика	
105	30.5	2	Техника ударов руками	практика	
		6	Воспитательные и организационные мероприятия		
Итого		216			

1.2. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное/ Каникулярное	Участники: коллектив/группа/ индивидуальное участие	Планируемые сроки: Месяц	Дата проведения по факту
Родительское собрание	Воспитательное	<i>Родители</i>	Сентябрь, май	
Просмотр учебных фильмов	Воспитательное	<i>Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 4.1.,4.2.,4.3.</i>	ноябрь, август	
Мастер класс	Каникулярное	<i>Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 4.1.,4.2.,4.3.</i>	январь, март август	
Соревнования	Конкурсные	<i>индивидуальное участие</i>	октябрь	
Соревнования	Конкурсные	<i>индивидуальное участие</i>	февраль	
Соревнования	Конкурсные	<i>индивидуальное участие</i>	февраль	

Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)			
Мероприятие / форма	сроки	база	Организатор /ответственный
Спортивно-оздоровительный лагерь	01-30 июль 2024 г.	ДО «Лесная сказка»	Родители, Педагог