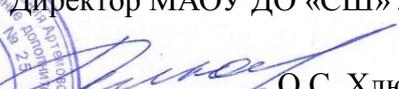


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
МАОУ ДО «СШ» №25
Протокол № 5
от «25» мая 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «СШ» №25

О.С. Хлюпин
Приказ № 64 от «25» мая 2022г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гуськов Д.С.— тренер-преподаватель

Артемовский, 2023г.

2. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашному бою» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. 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»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Рукопашный бой – 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. 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.

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что в ее основу положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике рукопашного боя, развитие физических способностей.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля. В основу программы положены основополагающие принципы физической культуры спорта. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирование общей культуры, личностное и интеллектуальное развитие учащихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающие социальную адаптацию личности, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при ее освоении каждый обучающийся сформирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 5 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения составляет от 15 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 15 человек.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Объем программы 144 часов.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа имеет один уровень подготовки:

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники рукопашного боя, а также знакомству с историей развития вида спорта в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

Психофизиологические особенности учащихся, определяющие выбор программы:

3-5 лет. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 3-5 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Перечень видов занятий: беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Методы обучения:

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

2.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «рукопашный бой».

Развивающие задачи:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие задачи:

- обучить общеразвивающим и специальным навыкам рукопашного боя;
- обучить основной технике рукопашного боя;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

2.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

1-й год обучения(ознакомительный уровень)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	24	20	4	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	5	60	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	5	40	Контрольное тестирование по СФП
5.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		144	32	112	

Содержание программы

1-й год обучения(ознакомительный уровень)

1. Вводное занятие:

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях рукопашным боем, организация обучения. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Подготовка к занятию. Уточнение личных данных обучаемых.

Практическая работа: входное контрольное тестирование по программе.

2. Теоретическая подготовка

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

- Развитие рукопашного боя в России и за рубежом. Возникновение рукопашного боя. Появление рукопашного боя в России и за рубежом..

- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий рукопашным боем. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях рукопашным боем. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях рукопашным боем. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка спортсменов и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки в рукопашном бою. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для рукопашников различных возрастных групп.. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности спортсменов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных спортсменов.

- Основы приемов и техники в рукопашном бою. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов рукопашного боя, особенности применения их в различных ситуациях.

Практическая работа: применение на практике полученных знаний по теоретической подготовке программы.

3. Общефизическая подготовка.

Теория: Значение ОФП для спортсмена. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практическая работа: общеразвивающие гимнастические упражнения, растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, различные подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение специальной физической подготовки для спортсмена. Сила, скорость, выносливость, ловкость, терпение, устойчивое положение, реакция.

Практическая работа: Упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Работа со специальными снарядами.

5. Участие в соревнованиях

Практика: Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: показательные выступления.

2.4. Планируемые результаты

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Рукопашный бой», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой; наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по рукопашному бою;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия рукопашным боем;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды рукопашного боя и получат практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям рукопашным боем на продвинутом уровне.

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	72
3	количество часов в неделю	4
4	количество часов	144
5	Неделя в первом полугодии	17
6	Неделя во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

3.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по рукопашному бою.

Для реализации данной программы необходимы:

№	Средство обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в% от продолжительности программ)
1	Боксерские лапы	2 пары	50%

2	Перчатки	15 пар	80%
3	Скакалка	15 шт	5%
4	Гантели	10 пар	40%
5	Мячи	5 шт	40%
6	Эспандер	5 шт	40%

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

Методические материалы

Общая характеристика педагогического процесса.

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-

двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При

выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным движениям рукопашным боем.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Методические материалы по программе:

1. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.
2. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д., 2011.
3. Найденов М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки. – М.: Издательский дом: «Голицино», 2013.
4. Бурцев Г. А., Малашенков С. Г., Смирнов В. В., Сямиуллин З. С. Основы рукопашного боя. – М.: Издательский дом: «Воениздат», 2012.
5. Полякова В. А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Издательский дом: «Медицина», 2014.
6. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка образовательных результатов обучающихся по программе производится два раза в год:

- промежуточный контроль в форме контрольных испытаний на определение уровня освоения ознакомительного блока и возможности продолжения освоения программы на базовом уровне или организации индивидуальной работы с обучающимися, слабо усвоившими технические приемы;

- итоговый контроль, представляющий собой комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности, оценку двигательных качеств обучающихся, контрольный срез по технике рукопашного боя, позволяющие проанализировать полноту освоения программы.

Методы диагностики:

- Анализ документов: протоколов соревнований, протоколов сдачи нормативов по физической подготовленности.

- Педагогическое наблюдение: хронометраж тренировочной и соревновательной деятельности.

- Измерение морфофункциональных показателей: антропометрических (вес, рост, тип телосложения) и физиологических (физическая работоспособность, показатели деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной системы), физических качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	возраст					
	5	6	7	8	9	10
Рост						+

Мышечная масса						+
Быстрота					+	+
Скоростно-силовые качества					+	+
Сила					+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	
Анаэробные возможности						+
Гибкость	+	+	+	+	+	+
Координация			+	+		
Равновесие	+	+	+	+	+	+

- Педагогическое тестирование физической подготовленности различных возрастных категорий и спортивной квалификации.

- Психолого – педагогическое тестирование. Психолого-педагогическое тестирование позволяет определить динамику личностного роста воспитанников по результатам развития физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация) и психических процессов (коммуникативность и устойчивость внимания).

Промежуточный контроль осуществляется на последнем занятии «Ознакомительного уровня» в форме выполнения контрольных упражнений, в ходе которых отслеживаются показатели предметного освоения изученного раздела и личностные показатели.

Показатели предметного освоения программы:

- физические качества: растяжка, гибкость, осанка, сила, быстрота, выносливость;
- правильность выполнения основных базовых движений рукопашного боя;
- знание истории, правил гигиены и терминологии по виду спорта;
- овладение основным комплексом общеразвивающих упражнений для подготовки к занятиям.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала. Критерии оценки по 5 бальной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (максимальный уровень);
- 4 балла – это все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);
- 3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (минимальный уровень).

Показатели личностные:

- взаимодействие с коллективом обучающихся;
- дисциплинированность;
- интерес и активность на занятиях.

Итоговый контроль проводится на итоговом занятии, состоящем из трех занятий, во время которых проводится отдельно каждое контрольное упражнение.

Комплекс контрольных упражнений представляет собой: выполнение контрольных упражнений по специальной физической подготовленности, оценку двигательных качеств обучающихся с помощью тестов, контрольный срез по технике рукопашного боя.

1) Контрольные упражнения по специальной физической подготовленности включает в себя: - Ударный тест руками по боксерскому мешку руками: выполняются прямые, нижние или боковые удары, с соблюдением всех биомеханических правил ударов в полную силу, без потери равновесия (провала). Время засекается по секундомеру, счет ударов выполняет отдельно назначенный обучающийся.

- Ударный тест ногами выполняется отдельно каждой ногой (результат усредняется) аналогично ударному тесту руками. Удар может быть прямым или боковым, или же чередоваться.

- Броски на скорость выполняются на татами. По сигналу начала упражнения включается секундомер. Обучаемый выполняет амплитудные броски партнёра. Задача партнёра – быстро встать. Нетехнические броски не засчитываются.

- Поединок на время: задача испытуемого - вести бой, не сбавляя боевого темпа (не поддаваясь усталости) со сменяющимися по заданию тренера соперниками (через 1- 2 минуты). При появлении признаков чрезмерного утомления тренер должен прекратить испытание. Результаты сравниваются с нормативами (таблица)

норматив	показатель
Ударный тест руками (1 мин.)	Мальчики – 160/Девочки - 150
Ударный тест ногами (1 мин.)	Мальчики – 55/Девочки - 45
Броски на скорость	Мальчики – 14/Девочки - 12
Поединок на время	Мальчики – 10/Девочки - 7

**Критерии оценки двигательных качеств воспитанников
(ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ)**

№	Тест	Возраст (лет)		
		3	4	5
1.	Отжимание в упоре лежа (раз)	13	15	17
2.	Прыжки в длину с места (см.)	112	127	140
3.	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	13	14	15
4.	Вис на перекладине (сек)	9	11	14
5.	Наклоны туловища вперед (см.)	4	5	6
6.	Бег 1000 м (сек)	332	315	298

(ДЛЯ ДЕВОЧЕК)

№	Тест	Возраст (лет)		
		3	4	5
1.	Отжимание в упоре лежа (раз)	8	9	10
2.	Прыжки в длину с места (см.)	104	120	132
3.	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	12	13	14
4.	Вис на перекладине (сек)	6	9	12
5.	Наклоны туловища вперед (см.)	6	7	8
6.	Бег 1000 м (сек)	374	357	340

Контрольный срез по предмету «Основы рукопашного боя»

№	Фамилия , имя	Физические качества								Психологические качества			
		Гибкость		Сила		Выносливость		Координация		Коммуникативность		внимание	
		Наклон туловища		отжимание		Бег 1000 м		равновесие					
		Нач	Закл	Нач	Закл	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач	Закл
	

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. 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»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, используемая при составлении программы:

1. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.

2. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д., 2011.
3. Найденов М. И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки. – М.: Издательский дом: «Голицино», 2013.
4. Бурцев Г. А., Малашенков С. Г., Смирнов В. В., Сямиуллин З. С. Основы рукопашного боя. – М.: Издательский дом: «Воениздат», 2012.
5. Полякова В. А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Издательский дом: «Медицина», 2014.
6. Семенов К. А., Гордиенко О. Н. Рукопашный бой. – М., 2012.
7. Фришман И. И. Методика работы педагога дополнительного образования. – М., 2014.
8. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов-н/Д., 2011.
9. Казакеев Е. Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности. – М., 2015.
10. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке детей. – М., 2012.
11. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе выживания. – М., 2014.
12. Иванов С.А., Касьянов Т.Р. Основы рукопашного боя.- М., 2011.
13. Лавров В.Н. Приемы рукопашного боя. – С.П., 2015.
14. Левский В. 500 советов по самообороне, приемы Джиу - джитсу, Каратэ. - М., 2015.
15. Гавриков А., Зенько Л. Масюков Ю. Боевое дзюдо. – М., 2011.
16. Тарас А.Е. Боевая машина, практическое пособие по самообороне. – М., 2011.
17. Тедески М. Искусство атаки. – С.П., 2015.
18. Травников А.И. Защита от ножа по системе спецназа. – М., 2013.
19. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой в 10 уроках. – М., 2011.
20. Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой. – М., 2011.
21. Косяченко В.И. Рукопашный бой. – М., 2014.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. –Ярославль, 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021975

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024