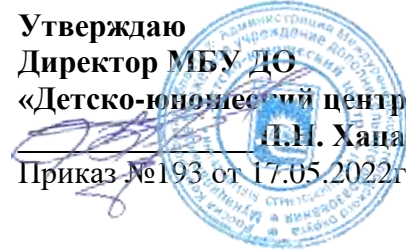




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от 17.05.2022 г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
Д.Н. Хацанович
Приказ №193 от 17.05.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с основами рукопашного боя»**

**Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации: 3 года**

Разработчик программы:
Фахртдинов Ульфат Ульфатович,
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2022 г.

Оглавление

Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1. Пояснительная записка	6
Направленность программы	6
Актуальность программы	6
Отличительные особенности программы	6
Адресат программы	6
Объём программы	7
Формы обучения и виды занятий по программе	7
Срок освоения программы	7
Режим занятия	7
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
Учебный план 1 года обучения	9
Содержание учебного плана 1 года обучения	9
Учебный план 2 года обучения	10
Содержание учебного плана 2 года обучения	11
Учебный план 3 года обучения	12
Содержание учебного плана 3 года обучения	13
1.4. Планируемые результаты освоения программы, 3 год обучения	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
Календарный учебный график	16
Условия реализации программы	16
Этапы и формы аттестации	17
Оценочные материалы	19
Методические материалы	20
Список литературы	23
Приложение №1	24
Приложение №2	25
Приложение №3	28

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с основами рукопашного боя»
Разработчик программы:
Фахртдинов Ульфат Ульфатович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Фахртдинов Ульфат Ульфатович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
физкультурно-спортивная
Цель программы:
развитие физических качеств и формирование навыков по укреплению здоровья у учащихся посредством занятий рукопашным боем.
Задачи программы:
Обучающие: - познакомить учащихся с историей развития рукопашного боя; - научить основам техники рукопашного боя;
Развивающие: -развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию;
Воспитательные: - формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни посредством занятий унив боем; - воспитывать взаимоотношения в коллективе, основанного на взаимовыручке, взаимоуважении.
Возраст учащихся:
От 6 до 10 лет
Год разработки программы:
2022
Сроки реализации программы:
3 года (всего 432 часа, 144 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none">1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;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 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. 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»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N 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);
16. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
18. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»);
19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
21. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
24. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр».
 - Локальные нормативные акты МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Методическое обеспечение программы:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на

равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист отдела методической работы МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с основами рукопашного боя» (далее ДООП) соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с основами рукопашного боя» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с основами рукопашного боя» - *физкультурно-спортивная*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с основами рукопашного боя» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом на укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Рукопашный бой - популярный отечественный вид спорта. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и для духовного, интеллектуального развития. И, что особенно важно, происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого учащегося, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности учащегося, успешности, адаптации в обществе.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы в сравнении с близкими по тематике программами: «Рукопашный бой» Герасеменко А.А., «Основы рукопашного боя» Колкова В. Р. являются:

- занятия рукопашным боем дают возможность учащимся саморазвиваться, укреплять своё здоровье, проявлять свои способности;
- используя различные формы проведения занятий программа помогает адаптировать учебно-тренировочный процесс к индивидуальным особенностям учащегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала;
- проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Успешность обучения учащихся рукопашному бою, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель

на занятиях, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания, учащиеся получают одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Уровни сложности программы:

1 год – стартовый;

2-3 – базовый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с основами рукопашного боя» разработана для учащихся 6- 10 лет.

В коллектив принимаются все желающие на основании заявлений родителей (законных представителей). Занятия ведутся в группах в количестве 15 человек.

Объем программы

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с основами рукопашного боя» составляет 432 часа по 144 часа в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения по программе – очная.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации ДООП «ОФП с основами рукопашного боя» - групповое занятие.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (при беседе, показе, объяснении);
- коллективная (при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми);
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

Методы обучения:

- наглядные - применение плакатов, таблиц, использование технических приспособлений, видео- и аудиоматериалы;
- словесные – объяснение, рассказ, беседа;
- практические – старты, марафоны, игры, соревнования и т.д.

Виды занятий:

1. **Комплексные занятия** обобщающего и углублено-познавательного типа, помогающие понять детям причинно-следственные связи, сформировать выводы, сделать обобщения, перенести знания в новую ситуацию.
2. **Интегрированные занятия.** Интегрированное обучение помогает детям соединить получаемые знания в единую систему. Кроме образовательного предназначения интегрированные занятия служат способом активизации обучения и вызывают большой познавательный интерес.
3. **Обобщающие занятия, итоговое тестирование,** позволяющие проводить текущий и итоговый контроль уровня усвоения программы учащимися и вносить необходимые коррективы в организацию учебного процесса.

Дистанционные учебные занятия:

1. **Вводное занятие.** Информация о предстоящих занятиях. Проводятся с помощью электронной почты или группы в Контакте.
2. **Чат-занятия** - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, используется платформа Zoom.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с основами рукопашного боя» составляет 3 года.

Режим занятий

Исходя из общего количества часов учебного плана, в каждой группе устанавливается свое расписание. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и формирование навыков по укреплению здоровья у учащихся посредством занятий рукопашным боем.

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития рукопашного боя;
- научить основам техники рукопашного боя;

Развивающие:

-развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию;

Воспитательные:

-формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни через занятия рукопашным боем;

- воспитывать взаимоотношения в коллективе, основанного на взаимовыручке, взаимоуважении.

1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

Цель: развитие физических качеств учащихся, посредством обучения базовой технике рукопашного боя

Задачи:

Образовательные:

- знакомить учащихся с историей возникновения рукопашного боя;
- обучать комплексному применению упражнений для улучшения результатов общей физической подготовленности;

- обучать основам техники рукопашного боя.

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, гибкость.

Воспитательные:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям рукопашного боя.

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос.
2	Общая физическая подготовка	30	6	24	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
3	Подвижные игры	30	4	26	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
4	Основы рукопашного боя	30	6	24	Педагогическое наблюдение, опрос
5	Спортивные спарринги	6	-	6	Педагогическое наблюдение
6	Растяжка	30	4	26	Педагогическое наблюдение, опрос
7	Контрольные испытания	14	-	14	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	24	118	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 часа)

Теория: Правила поведения в спортзале. Содержание программы. Правила поведения при ЧС. Знакомство с историей развития рукопашного боя.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Безопасность спортсмена», «История развития рукопашного боя»

2. Общая физическая подготовка (30 часов).

Теория: значение физического развития человека. Гигиена спортсмена. Составление режима дня.

Практика: упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Как быть здоровым», «Основы гигиены», «Мой режим дня», сдача нормативов

3.Подвижные игры (30 часов).

Теория: подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Правила подвижных игр с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практика: упражнения в парах. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств:«Забегание по кругу», «Убереги руки». Игры с преимущественным развитием координации и ловкости: «Бой кенгуру», «Третий лишний». Спортивные игры: регби, баскетбол, футбол. Подвижные игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Точный удар».

4.Основы рукопашного боя (30 часов).

Теория: основы рукопашного боя. Что такое борцовская техника. Самое главное в самообороны и взаимозащиты. Передвижение в стойках. Захваты и удары.

Практика: приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Выполнение самообороны и взаимозащиты.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос: «Для чего нужна самообороны», «Основные этапы передвижения бойца», «Виды захватов», «Виды ударов».

5. Спортивные спарринги (6 часов)

Практика: проведение спортивных спаррингов между учащимися объединения

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

6.Растяжка (30 часов).

Теория: растяжку – неотъемлемая часть физического развития. Виды упражнений для повышения эластичности гладкой мускулатуры. Зачем укреплять связки, сухожилия и суставы.

Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.

Практика: упражнение на гибкость верхнего плечевого пояса. Упражнение на гибкость позвоночника. Упражнение на укрепление связок, сухожилия и суставов. Упражнение на гибкость ног.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Предназначение связок и сухожилия», «Что такое внутримышечный тонус», «Основные упражнения для растяжки мышц»

7. Контрольные испытания (14часов).

Практика: выполнение упражнений: бег, подтягивание, поднимание туловища.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов

8. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Учебный план 2 года обучения

Цель: расширение двигательного опыта учащихся посредством регулярных занятий рукопашным боем.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания учащихся о спортивном режиме и питании спортсмена;
- формировать у учащихся навыки правильного выполнения основных приемов рукопашного боя.

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость.

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение, опрос. Сдача нормативов
3	Подвижные игры	30	4	26	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
4	Основы рукопашного боя	50	10	40	
4.1	Теоретические сведения по разделу	10	10	-	Опрос
4.2	Стойки, захваты, самостраховка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
4.3	Спортивные спарринги	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5	Растяжка	30	4	26	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	26	118	

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: правила поведения в спортивном зале. ТБ. Содержание программы 2 год обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Основные правила по технике безопасности», «Кодекс рукопашника».

4. Общая физическая подготовка (30 часов).

Теория: что такое режим спортсмена. Правильное питание для спортсмена. Как укрепить мышечный каркас. Зачем спортсмену выносливость.

Практика: выполнение комплексов упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития быстроты: Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем. Упражнения для развития выносливости: Многократные

повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Вредная и полезная пища», «Как составить правильный режим спортсмена». Сдача нормативов.

3.Подвижные игры (30 часов).

Теория: правила техники безопасности при игре. Условия игры.

Практика: подвижные игры с элементами борьбы (Борьба за мяч, перетягивание каната, «Пятнашки с касанием колена или бедра», «Тянем репку», «Пятнашки с касанием плеча», «Армрестлинг на колене», регби, мини баскетбол, вышибалы и т.д.)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Борьба на линии».

4.Основы рукопашного боя (50 часов).

4.1.Теоретические сведения по разделу (10 часов).

Теория: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Форма контроля: опрос «Техника и тактика рукопашного боя», «Главные тактические этапы в боевой схватке».

4.2Стойки, захваты, самостраховка (30 часов).

Практика: работа в парах - отработка захватов. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Отработка самостраховки. Отработка в парах взаимостраховки. Отработка в парах передвижение в боевых стойках.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

4.3 Спортивные спарринги (6 часов).

Практика: проведение спортивных спаррингов между учащимися объединения

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

5. Растяжка (34 часа).

Теория: методы растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра).

Практика: упражнения для развития гибкости в парах. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, подводящие упражнения к шпагату.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Учебный (тематический) план 3 года обучения

Цель: совершенствование физических качеств и двигательных умений учащихся, посредством занятий рукопашным боем

Задачи:

Образовательные:

- расширять знания учащихся о технике рукопашного боя;

Развивающие:

- формировать у учащихся навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах),

- формировать навыки культурного поведения.

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	30	4	26	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Подвижные и спортивные игры	24	4	20	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
4	Техника рукопашного боя	52	22	30	Педагогическое наблюдение, практическая работа
4.1	Теоретические сведения по разделу	10	10	-	Опрос
4.2	Стойки, захваты, самостраховка	30	-	30	Педагогическое наблюдение, опрос, практическая работа
4.3	Спортивные спарринги	12	12	-	Педагогическое наблюдение, опрос
5	Растяжка	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	144	38	106	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: правила поведения в спортивном зале ТБ. Содержание программы 3 год обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Моя безопасность при ЧС»

5. Общая физическая подготовка (30 часов).

Теория: Значение скорости для спортсмена. Важность физической подготовки спортсмена. Что такое самодисциплина.

Практика: комплекс упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей). Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами

Формы контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

3. Подвижные и спортивные игры (24 часа).

Теория: правила поведения во время игры. Техника безопасности.

Практика: подвижные игры с элементами борьбы, командные игры: «мини баскетбол», «регби», «вышибалы», «пятнашки по паром», «борьба за ленточку». Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «перетягивание, сидя на полу», «выталкивание из круга». «Борьба в шеренгах» Игры с преимущественным развитием выносливости. «Борьба за мяч на коленях», «перетяни друга»

Формы контроля: педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Муравейник».

6. Техника рукопашного боя (52 часа).

4.1. Теоретические сведения по разделу (10 часов)

Теория: что такое двойные удары, комбинация ударов, уход с линии атаки. Эффективность и преимущество комбинации ударов.

Форма контроля: опрос «Комбинация ударов», опрос «Значение атаки», «Защита в спарринге», «Значение контратак в спортивном спарринге»,

4.2. Стойки, захваты, самостраховка (30 часов)

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

4.3 Спортивные спарринги (6 часов).

Практика: проведение спортивных спаррингов между учащимися объединения

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

5.Растяжка (34 часа).

Теория: обучение методам растяжки в парах с использованием отягощения (вес партнёра).

Практика: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

1 год обучения

Образовательные:

- знание истории возникновения рукопашного боя;
- знание упражнений для улучшения результатов общей физической подготовленности;
- умение технически правильно выполнять основные приемы рукопашного боя.

Развивающие:

- развиты основные физические качества: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

- устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем.

2 год обучения

Образовательные:

- расширены знания учащихся о спортивном режиме и питании спортсмена;
- сформированы начальные навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развиты основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость.

Воспитательные:

- сформированы навыки здорового образа жизни.

3 год обучения

Образовательные:

- расширены знания учащихся, о технике рукопашного боя.

Развивающие:

- навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений.

Воспитательные:

- развиты морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), сформированы навыки культурного поведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала реализации программы, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
3	3 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с основами рукопашного боя» соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- футбольные мячи;
- секундомер;
- спортивные снаряды;
- спортивный зал;
- макивара.

Демонстрационный материал и оборудование:

- демонстрационные плакаты спортивных комплексов упражнений;
- таблицы ОБЖ;
- памятки «Как избежать травму», «Правила дыхания при выполнении упражнений», «Как измерить пульс» и т.д.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации;
- мониторинг по ДООП.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации 1 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Текущий	1.Раздел: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание кодекса рукопашника	Педагогическое наблюдение, опрос.
Текущий	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения на укрепление мышечного каркаса; - знание норм правильного питания; - умение составить режим - умение работать с легкими весами	Педагогическое наблюдение, опрос
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание техники безопасности при участии в игре; - умение анализировать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
	Раздел 4. Основы рукопашного боя. - знание основ проведения тактического боя; - умение работать в парах; - навыки передвижения в боевых стойках; - умение выполнять захваты.	Педагогическое наблюдение опрос, спарринг.
Промежуточный	Раздел 5. «Растяжка». - знание основных упражнений для растяжки мышц; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах;	Педагогическое наблюдение, опрос
Промежуточный	Раздел 6. Контрольные испытания. - умение выполнять основные спортивные	Педагогическое наблюдение, сдача

	упражнения.	нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

2 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Текущий	1.Раздел: Вводное занятие. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание правил поведения при ЧС.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Текущий	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения; - знание нормативов; - знание основ гигиены; - знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание технике безопасности при участии в игре; - умение оценивать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
	Раздел 4. Основы рукопашного боя. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять взаимостраховки; - знание боевых стоек; - умение передвигаться в стойках;	Педагогическое наблюдение опрос.
	Раздел 5. Растяжка. - знание подготовительных упражнений для выполнения шпагата; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах.	Педагогическое наблюдение, опрос
Промежуточный	Раздел 6. Контрольные испытания. - знание нормативов. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

3 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Текущий	1.Раздел: Вводное занятие - знание правил поведения при ЧС	Педагогическое наблюдение, опрос.
Текущий	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять упражнения с набивным мячом; - знание элементарных элементов акробатики; - знание техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 3. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание техники безопасности при участии в игре; - умение оценивать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
	Раздел 4. Основы рукопашного боя. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять взаимостраховки; - знание боевых стоек; - умение передвигаться в стойках;	Педагогическое наблюдение опрос.
	Раздел 5. Растяжка. - знание подготовительных упражнений для выполнения шпагата; - умение выполнять упражнения на гибкость в парах.	Педагогическое наблюдение, опрос
Промежуточный	Раздел 6. Контрольные испытания. - знание нормативов. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание техники безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных знаний, умений и навыков, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с основами рукопашного боя» осуществляется посредством следующих разработок:

Опрос:

«Безопасность спортсмена»

«История развития рукопашного боя»

«Как быть здоровым»

«Основы гигиены»

«Мой режим дня»

«Для чего нужна самостраховка»

«Основные этапы передвижения бойца»

«Виды захватов», «Виды ударов».

«Предназначение связок и сухожилия»

«Что такое внутримышечный тонус»

- «Основные упражнения для растяжки мышц»
- «Основные правила по технике безопасности»
- «Кодекс рукопашника»
- «Вредная и полезная пища»
- «Как составить правильный режим спортсмена»
- «Техника и тактика рукопашного боя»
- «Главные тактические этапы в боевой схватке»
- «Моя безопасность при ЧС»
- «Комбинация ударов»
- «Значение атаки»
- «Защита в спарринге»
- «Значение контратак в спортивном спарринге»

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 года обучения;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки 3 года обучения.
- диагностические игры: «Точный удар», «Муравейник», «Борьба на линии».

Методические материалы 1 год обучения.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
7. Раздел. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 3. Подвижные игры.	Практическое занятие, соревнование	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 4. Основы рукопашного боя	Учебно-тренировочное занятие	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 5. Растяжка	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды,	Педагогическое наблюдение, опрос.

				маты.	
Раздел 6. Контрольные испытания.	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 7. Итоговое занятие.	Теоретическое занятие	Вербальный, наглядный.	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук	Педагогическое наблюдение

2 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Вводное занятие.	Теоретическое занятие	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Правила поведения при ЧС	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование.	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 3. Подвижные игры.	Практическое занятие, соревнование	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 4. Основы рукопашного боя	Учебно-тренировочное занятие	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 5. Растяжка	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение.
Раздел 6. Итоговое занятие.	Теоретическое занятие	Вербальный, наглядный,	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук, экран проектор	Педагогическое наблюдение

3 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Вводное	Теоретическое занятие	Вербальный, наглядный,	Инструкции по ТБ,	Ноутбук Экран	Педагогическое

занятие.		объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Правила поведения при ЧС	проектор	наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование, спортивные снаряды, маты	Педагогическое наблюдение
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.	Практическое занятие, соревнование	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 4. Техника рукопашного боя	Учебно-тренировочное занятие	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг
Раздел 5. Растяжка	Практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение.
Раздел 6. Итоговое занятие.	Теоретическое занятие	Вербальный, наглядный,	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук Экран проектор	Педагогическое наблюдение

Список литературы

Для педагога:

1. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград.: ВиФК, 1990 – 210 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Просвещение, 1980. - 136 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: Просвещение, 2010. – 210 с.
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. - М.: Просвещение, 1997. – 165 с.
5. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980. – 67 с.
6. Сидоров В.Б., Казанцев А.С., Захваты освобождения от захватов. Рукопашный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 164 с.
7. Сидоров В.Б., Казанцев А.С. Работа с предметами. Рукопашный бой. – М.: Просвещение, 2006. – 189 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.

Для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.: Просвещение, 1981. – 56 с.
3. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
4. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М.: Оникс, 2010. – 110 с.

Список терминов:

Актуальность - важность изучения данной проблемы.

Атака - стремительное и скоординированное движение против неприятеля.

Бой - представляет собой совокупность согласованных по цели, месту и времени ударов.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Макивара- тренажёр для отработки ударов, представляющий собой связку из соломы, прикрепленную к упругой доске, вкопанной в землю.

Опрос - метод сбора первичной информации.

Педагогическое наблюдение - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение

Проблема – сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Регби- спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами.

Соревнование - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Спарринг - тренировочный бой

Спарринг-партнер - соперник в различных тренировочных состязаниях

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивный инвентарь - это различные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства необходимые для занятия каким-либо видом спорта.

Спортивные нормативы- это физическая норма готовности человека.

Спортивный турнир - спортивное соревнование по игровым видам спорта с большим числом участников (игроков или команд).

Рукопашный бой - комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий и рукопашный бой.

Формулировка – краткое и точное выражение своих мыслей.

Физическая культура- это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Физические упражнения - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Критерии оценивания достижений учащихся по программе

Уровень влияния физических качеств и телосложение:

3 -значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

№	Ф.И.	Физические качества и телосложение				
		Скоростные способности	Мышечная сила	выносливость	Координационные способности	Гибкость
1						
2						
3						
4						
5						

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

№	Ф.И.	Разделы спортивной подготовки					
		Общая физическая подготовка (%) дата	Специальная физическая подготовка (%) дата	Технико-тактическая подготовка (%) дата	Теоретическая подготовка (%) дата	Участие в соревнованиях (%) дата	
1							
2							
3							
4							

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 год обучения.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки	Примечание
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места	

качества	менее 130 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	(не менее 125 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)	
----------	---	---	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 3 год обучения.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки	Примечание
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с) Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 11,2 с)	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)	

Оценочный лист

№	Ф.И.	Показатели (бег, прыжки, подтягивание и т.д.) _____
1		
2		
3		
4		
5		

6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Рефлексия индивидуальной образовательной деятельности:

1. Полученные результаты _____ соответствуют (указывается в какой степени) поставленным целям
2. Мне удалось _____
3. Я создал (достиг, участвовал и т.п.) _____
4. Я научился _____
5. В дальнейшем мне бы хотелось изучить (научиться, освоить)

Критерии оценивания достигнутых результатов учащихся по программе «ОФП с основами рукопашного боя»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; Знание истории, техники и тактики рукопашного боя.	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;	1	Педагогическое наблюдение, опрос.
		▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;	2	
		▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;	1	Педагогическое наблюдение
		▪ сочетает специальную терминологию с бытовой;	2	
		▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	3	
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Навыки правильного выполнения тактико-технических упражнений	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	▪ овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков;	1	Педагогическое наблюдение
		▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½;	2	
		▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	3	
О б щ е у ч е б н ы е у м е н и я и н а в ы к и				

Нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах, дружелюбность, чувство товарищества)	Проявление нравственных качеств	<ul style="list-style-type: none"> • учащийся демонстрирует недружественную позицию, считается только со своим мнением, не проявляет смелость и настойчивость. 	1	Педагогическое наблюдение
		<ul style="list-style-type: none"> • учащийся слушает и слышит педагога и товарищей, иногда принимает во внимание мнение других и помогает товарищам при возникновении трудностей во время занятий и в условиях соревновательной деятельности. Иногда демонстрирует смелость и уверенность в своих силах. 	2	
		<ul style="list-style-type: none"> • учащийся умеет слушать, конструктивно общаться, находить компромиссы при принятии общих решений, помогает товарищам при возникновении трудностей во время занятий и в условиях соревновательной деятельности, тактично демонстрирует уверенность в своих силах. 	3	
Установка на ЗОЖ	Осознанное понимание учащимся необходимости занятий физической культурой, для организации ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно; ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам; ▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику 	1	Опрос Педагогическое наблюдение, (активность на занятиях и соревнованиях).
			2	
			3	

		в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе.		
--	--	--	--	--

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.