

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Товарковская средняя общеобразовательная школа №1»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МКОУ «Товарковская СОШ 1»
_____ Т.В. Кузина
30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Товарковская СОШ 1»
_____ Е.А. Абрамова
Приказ №67/5 от 30.08.2024

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
МКОУ «Товарковская СОШ 1»
Протокол №1 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ»**

Уровень сложности: базовый
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года (432 часа)

Автор:
Базаров Константин Фёдорович,
педагог дополнительного
образования

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Защити себя сам» (далее Программа) является модифицированной, составлена на основе программ по рукопашному бою из сети интернет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: Государственный язык РФ – русский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Защити себя сам» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 32 марта 2022, №678 –р);
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. №467);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»);
- Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
- Уставом МКОУ «Товарковская СОШ 1»;
- Локальными нормативными актами МКОУ «Товарковская СОШ 1».

Уровень сложности Программы: базовый.

Актуальность Программы

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Актуальность данной Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе нашей школы.

Педагогическая целесообразность

Данная Программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации в школе, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.).

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов как отдельных людей, так и общества в целом.

Категория и возраст детей:

1-й год обучения: 7-13 лет;

2-й год обучения: 8-14 лет.

На первый год обучения принимаются все желающие, допущенные врачом к занятиям. На второй год обучения принимаются дети, допущенные врачом к занятиям и сдавшие нормативы промежуточной аттестации по рукопашному бою за первый год обучения.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП – организация образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Срок реализации Программы – 2 года.

Продолжительность реализации Программы – 432 часа:

1-й год обучения – 216 часов;

2-й год обучения – 216 часов.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Формы занятий: аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы проведения занятий: лекции, беседы, практические занятия, соревнования.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями в 10 минут.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель, задачи

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

Задачи Программы

Обучающие:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- изучение истории рукопашного боя.

Развивающие:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Воспитательные:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

1.3. Содержание Программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Защити себя сам». Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Тестирование
2	Из истории боевых искусств	4	4		Опрос
3	Общая физическая подготовка	36	6	30	Контрольные упражнения

4	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные упражнения
5	Болевые точки	10	2	8	Тестирование
6	Развитие двигательных способностей	20	2	18	Кросс
7	Общая и специальная акробатика	20	2	18	Педагогическое наблюдение
8	Освобождение от захватов	22	4	18	Педагогическое наблюдение
9	Основы ударной и защитной техники	30	4	26	Педагогическое наблюдение
10	Работа на скручивание туловища, на согнутую ногу и руку, сбивание	16	2	14	Педагогическое наблюдение
11	Самозащита	20	2	18	Педагогическое наблюдение
12	Основы бросковой техники	26	4	22	Педагогическое наблюдение
13	Подвижные игры	6	2	4	Соревнование
14	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные упражнения
	Итого	216	35	181	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Защити себя сам». Инструктаж по технике безопасности

Теория: Ознакомление обучающихся с содержанием Программы. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика: Тестирование.

Раздел 2. Из истории боевых искусств.

Теория: История развития Русского Боевого искусства, Отечественные системы самозащиты в Российском и международном масштабе. Принципы и правила Р.О.С.С. Военно-патриотическое воспитание. Опрос.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Принцип устойчивости. Закон формирования и передачи двигательного импульса. Правила рычага. Рычаги первого, второго и третьего рода. Работа в трех плоскостях.

Выполнение строевых разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. Краткие сведения о строении

организма человека. Ознакомление с механикой движения суставов. Основные стойки: верхняя стойка «рамка», нижняя стойка «рамка», боевые стойки: левосторонняя, правосторонняя. Классификация и техника передвижений: шагом, бегом, прыжками, кувырками, перекатами, ползком.

Практика: Упражнения на освоение стоек, передвижений. Упражнения на пластику, гибкость. Упражнения на дыхание и расслабление. Контрольные упражнения.

Раздел 4. Промежуточная аттестация

Практика: Контрольные упражнения.

Раздел 5. Болевые точки

Теория: Болевые точки – самые уязвимые места на теле человека. Основные виды болевых точек (общие понятия).

Практика: Ущемление, удары по точкам: верхних и нижних конечностей, шеи, головы, туловища и т.д. Тестирование.

Раздел 6. Развитие двигательных способностей

Теория: Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Значения напряжения и расслабления мышц. Русские народные танцы и плясовые как источник двигательного навыка. Боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты), самоконтроль в процессе занятий.

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности всех суставов: «восьмерка», «волна» всеми частями тела, скрутка рук в плечевом суставе.

Упражнения на укрепление суставов.

Прыжковой комплекс на скакалке – упражнения на развитие дыхания, чувства ритма, физических качеств: выносливости, скорости, координации, скоростной выносливости, силы. Кросс.

Раздел 7. Общая и специальная акробатика

Теория: Техника выполнения падений, кувырков, перекатов. Классификация по цели падений. Принципы падений.

Практика: Освоение техники простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад.

Освоение положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг» и т.д.

Раздел 8. Освобождение от захватов

Теория: Захваты. Виды захватов (общие понятия). Простейшие освобождения от захватов за руки, ноги, шею.

Практика: Простейшие освобождения от захватов: за ноги, за туловище, за локти спереди, за локти сзади, за руки, двумя руками за одну, за шею спереди, за шею сзади.

Раздел 9. Основы ударной и защитной техники

Теория: Основные понятия. Характеристика защитных действий. Характеристика ударных действий ногами.

Удары руками в зависимости от нанесения: вперед, сбоку, снизу.

Способы нанесения ударов: основными сжатыми в кулак пальцами.

Зоны нанесения ударов руками: голова, туловище, плечи.

Удары ногами в зависимости от направления: вперед, сбоку, назад.

Зоны нанесения ударов ногами: ноги, туловище, плечи, руки, голова.

Способы нанесения: носком, пяткой, подъемом стопы.

Удары «тройка» руками и ногами (основные понятия).

Практика: Защитные действия: от ударов руками, ногами прямо, от болевых ударов рук и ног.

Простейшие удары руками, ногами, по ладоням противника: прямо, сбоку, назад.

Удары «тройки» руками, ногами.

Легкие спарринги толчками – плечами, руками, ногами, борьба.

Раздел 10. Работа на скручивание туловища, на согнутую ногу и руку, сбивание.

Теория: Принципы скручивания. Принципы работы на согнутую руку. Принципы «катет, катет-гипотенуза», «знак вопроса» (общие принципы). Снятие часового и его обработка – обездвиживание.

Практика: Подготовительные упражнения, способствующие развитию подвижности суставов.

«Скручивание» - работа на стопу, кисть, голову.

Сбивание согнутой в локте руки и т.д.

Раздел 11. Самозащита

Теория: Возникновение и развитие видов борьбы. Характеристика борьбы как видов спорта и как эффективного средства физического воспитания. Греко – римская (классическая), вольная борьба, дзюдо, самбо. Их различие и сходство. Терминология в классической и вольной борьбе. Основные понятия о приемах, дистанциях, захватах. Технические средства.

Практика: Стойки, положение портера, дистанции, способы передвижений, направление маневрирования.

Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Техника борьбы в портере, техника борьбы ногами.

Раздел 12. Основы бросковой техники

Теория: Значение техники и тактики борьбы. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивление противника, рычагов. Усилия и их направления, использование усилия противника.

Практика: Стойка, дистанция, способы передвижений, направление маневра.

Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойке и пассивная в партере.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Раздел 13. Подвижные игры

Теория: Название игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила игр, поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов.

Понятие: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега.

Практика: Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований по подвижным и спортивным играм.

Игры на внимание с элементами общеразвивающих упражнений (ОРУ), игры с бегом, с прыжками, с метанием, бросками и ловлей. Соревнование.

Раздел 14. Промежуточная аттестация

Практика: Контрольные упражнения.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Опрос
2	Из истории боевых искусств	4	4		Опрос
3	Общая физическая подготовка	36	6	30	Контрольные упражнения
4	Болевые точки	10	2	8	Тестирование
5	Развитие двигательных способностей	20	2	18	Кросс
6	Общая и специальная акробатика	20	2	18	Педагогическое наблюдение
7	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные упражнения
8	Освобождение от захватов	22	4	18	Педагогическое наблюдение
9	Основы ударной и защитной техники	30	4	26	Педагогическое наблюдение
10	Работа на скручивание туловища, на согнутую	16	2	14	Педагогическое наблюдение

	ногу и руку, сбивание.				
11	Самозащита	20		20	Педагогическое наблюдение
12	Основы бросковой техники	26	4	22	Педагогическое наблюдение
13	Подвижные игры	6		6	Соревнование
14	Итоговая аттестация	2		2	Контрольные упражнения
	Итого	216	32	184	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с разделами программы 2-го года обучения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях рукопашным боем. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Опрос.

Раздел 2. Из истории боевых искусств.

Теория: Наука Русского Боевого искусства, Отечественные системы самозащиты в Российском и международном масштабе. Уроки мастерства рукопашного боя. Опрос.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Повторение тем: «Принцип устойчивости. Закон формирования и передачи двигательного импульса. Правила рычага. Рычаги первого, второго и третьего рода. Работа в трех плоскостях».

Повторение классификации и техники передвижений: шагом, бегом, прыжками, кувырками, перекатами, ползком.

Практика: упражнения на освоение стоек, передвижений. Упражнения на пластику, гибкость. Упражнения на дыхание и расслабление. Контрольные упражнения.

Раздел 4. Болевые точки

Теория: Повторение основных видов болевых точек.

Практика: Ущемление, удары по точкам: верхних и нижних конечностей, шеи, головы, туловища и т.д. Тестирование.

Раздел 5. Развитие двигательных способностей

Теория: Совершенствование физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Значения напряжения и расслабления мышц. Русские народные танцы и плясовые как источник двигательного навыка. Боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты), самоконтроль в процессе занятий.

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подвижности всех суставов: «восьмерка», «волна» всеми частями тела, скрутка рук в плечевом суставе.

Упражнения на укрепление суставов.

Прыжковой комплекс на скакалке – упражнения на развитие дыхания, чувства ритма, физических качеств: выносливости, скорости, координации, скоростной выносливости, силы. Кросс.

Раздел 6. Общая и специальная акробатика

Теория: Техника выполнения падений, кувырков, перекатов. Классификация по цели падений. Принципы падений.

Практика: Освоение техники простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад.

Освоение положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг» и т.д.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Практика: Контрольные упражнения.

Раздел 8. Освобождение от захватов

Теория: Повторение основных видов захватов. Простейшие освобождения от захватов за руки, ноги, шею.

Практика: Простейшие освобождения от захватов: за ноги, за туловище, за локти спереди, за локти сзади, за руки, двумя руками за одну, за шею спереди, за шею сзади.

Раздел 9. Основы ударной и защитной техники

Теория: Повторение тем: «Характеристика защитных действий. Характеристика ударных действий ногами.

Удары руками в зависимости от нанесения: вперед, сбоку, снизу.

Способы нанесения ударов: основными сжатыми в кулак пальцами.

Зоны нанесения ударов руками: голова, туловище, плечи.

Удары ногами в зависимости от направления: вперед, сбоку, назад.

Зоны нанесения ударов ногами: ноги, туловище, плечи, руки, голова.

Способы нанесения: носком, пяткой, подъемом стопы.

Удары «тройка» руками и ногами (основные понятия)».

Практика: Совершенствование защитных действий: от ударов руками, ногами прямо, от болевых ударов рук и ног.

Совершенствование простейших ударов руками, ногами, по ладоням противника: прямо, сбоку, назад.

Удары «тройки» руками, ногами.

Легкие спарринги толчками – плечами, руками, ногами, борьба.

Раздел 10. Работа на скручивание туловища, на согнутую ногу и руку, сбивание

Теория: Принципы скручивания. Принципы работы на согнутую руку. Принципы «катет, катет-гипотенуза», «знак вопроса». Снятие часового и его обработка – обездвиживание.

Практика: Подготовительные упражнения, способствующие развитию подвижности суставов. «Скручивание» - работа на стопу, кисть, голову. Сбивание согнутой в локте руки и т.д.

Раздел 11. Самозащита

Практика: Стойки, положение портера, дистанции, способы передвижений, направление маневрирования.

Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Техника борьбы в портере, техника борьбы ногами.

Раздел 12. Основы бросковой техники

Теория: Повторение тем: «Значение техники и тактики борьбы. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивление противника, рычагов. Усилия и их направления, использование усилия противника».

Практика: Стойка, дистанция, способы передвижений, направление маневра.

Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойке и пассивная в партере.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Раздел 13. Подвижные игры

Теория: Повторение тем: «Название игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила игр, поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов. Понятие: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега».

Практика: Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований по подвижным и спортивным играм.

Игры на внимание с элементами общеразвивающих упражнений (ОРУ), игры с бегом, с прыжками, с метанием, бросками и ловлей. Соревнование.

Раздел 14. Итоговая аттестация

Практика: Контрольные упражнения.

Планируемые результаты освоения Программы:

предметные:

В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся **будут знать:**

- основные виды средств самообороны;
- основы общефизической подготовки;
- основные элементы рукопашного боя;
- основные подручные средства самообороны;
- основные болевые точки на теле человека;
- основные болевые приемы.

В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся **будут уметь:**

- применять на практике полученные теоретические знания;

- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»;
- применять современные средства самозащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- осуществлять страховку и само страховку.

В результате освоения Программы второго года обучения обучающиеся **будут знать:**

- болевые точки на теле человека;
- основные удары руками и ногами;
- ударную и защитную технику;
- общую и специальную акробатику.

В результате освоения Программы второго года обучения обучающиеся **будут уметь:**

- проводить приемы по болевым точкам;
- выполнять элементы акробатики: кувырки, перевороты, падения со страховкой;
- выполнять удары руками и ногами с защитными действиями;
- выполнять приемы рукопашного боя в учебном поединке.

личностные:

В результате освоения Программы обучения у обучающихся:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут развиты способности организации и осуществления спортивной деятельности;
- будут сформированы ценности здорового образа жизни.

метапредметные:

В результате освоения Программы обучения обучающиеся:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- получат навыки самостоятельности;
- будут стремиться к самообразованию;
- получат навыки планирования и организации спортивной деятельности;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Составляется ежегодно.

1. Дата начала и окончания учебного года

1.1. Начало учебного года: **02 сентября 2024 года**

1.2. Окончание учебного года: **30 мая 2025 года**

2. Продолжительность учебного года

2.1. Продолжительность учебного времени составляет 36 учебных недель.

1 полугодие		2 полугодие	
Начало	Конец	Начало	Конец
02.09.2024	28.12.2024	09.01.2025	30.05.2025

3. Сроки проведения аттестаций

Наименование аттестации	Сроки проведения
Промежуточная аттестация	19.12.2024
	22.05.2025

Условия реализации Программы:

1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по Программе, должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым школой, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Через каждые три года педагог проходит обучение на курсах повышения квалификации. Занимается самообразованием в соответствии с современными требованиями.

Владеет информационно-коммуникационными технологиями.

2. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в школьном спортивном зале.

Необходимые материальные средства:

- боксерские лапы - 2 пары;
- перчатки - 15 пар;
- скакалка - 15 штук;
- гантели - 10 пар;
- мячи - 5 штук;
- эспандер - 5 штук.

3. Информационное обеспечение:

Специальная литература.

Интернет-ресурсы.

Формы аттестации, контроля для определения результативности усвоения Программы: тестирование, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, соревнования, кросс.

Оценочные материалы вынесены в отдельный документ.

Данная Программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

Данная Программа не предусматривает обучение по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные образовательные технологии не используются при реализации Программы.

Методическое обеспечение Программы

Методы обучения и воспитания

На каждом этапе реализации Программы используется самый широкий спектр методов и средств обучения, обеспечивающих усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы и средства обучения педагог выбирает в соответствии с поставленными задачами, учётом особенностей содержания и возможностей обучающихся, что способствует максимально возможной эффективности обучения в соответствующих условиях.

При реализации Программы применяются разнообразные **методы**:

I. Методы организации занятия и процесса обучения

По источнику материала: словесные, наглядные, практические, мультимедийные.

По характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.

По логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.

По степени взаимодействия педагога и обучающихся: пассивные, активные и интерактивные.

II. Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ результатов тестирования;
 - диагностика.
- III. Методы организации рефлексии.

Методические особенности

Методическими особенностями занятий по Программе является:

- деятельностный подход;
- интегрированность с другими учебными предметами;
- дифференцированный подход;
- наличие активной практической части;
- обучение «в сотрудничестве».

Принципы обучения и воспитания

Обучение по данной Программе строится на следующих *принципах обучения и воспитания*:

- *Принцип культуросообразности* (учет условий, в которых находится человек, а также культуры данного общества).
- *Принцип гуманизации* (последовательное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, гуманный характер отношений между участниками образовательной деятельности. Реализация этого принципа оказывает существенное влияние на становление человека, на все аспекты его социализации).
- *Принцип дифференциации* (учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся).
- *Принцип персонификации* (учёт личностных характеристик и возможностей обучающихся).
- *Принцип систематичности и последовательности* (знания, умения и навыки формируются в системе, в определенном порядке).
- *Принцип доступности* (построение обучения на уровне реальных учебных возможностей, чтобы обучаемые не испытывали интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье).
- *Принцип наглядности* (обучение с опорой на чувственный опыт детей).
- *Принцип сочетания различных методов и средств обучения* (выбор наилучшего сочетания методов и средств обучения).
- *Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития* (осмысленность приобретенных знаний, обеспечение действенности знаний, умений и навыков, а также способов поведения, то есть их практической направленности, обращенности к решению жизненных проблем).

Методические материалы

- методические разработки занятий;
- рекомендации по подготовке к занятиям.

Дидактические материалы

- картотека упражнений по рукопашному бою (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- «Правила безопасности при осуществлении рукопашного боя»;
- «Правила судейства в рукопашном бое»;
- регламент проведения турниров по рукопашному бою различных уровней.

Список литературы, использованной для разработки Программы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: 2004.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. кпн. – М., 2003.
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 2004.
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007.
5. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 2015.
6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.
7. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003г.
8. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2013.
9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 2011.
10. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2011.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 2004.
2. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2013.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 2011.