

**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

	<b>ногу и руку, сбивание.</b>				
<b>11</b>	<b>Самозащита</b>	20		20	Педагогическое наблюдение
<b>12</b>	<b>Основы бросковой техники</b>	26	4	22	Педагогическое наблюдение
<b>13</b>	<b>Подвижные игры</b>	6		6	Соревнование
<b>14</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	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.