МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

_____ Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ №167 от 31.08.2026 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Основы рукопашного боя»

Возраст учащихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Чуб Ю.В.

Астрахань,
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СОДЕРЖАНИЕ
ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ОРГАНИЗАЦИОНН_ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ГЛОССАРИЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой – это прекрасный инструмент воспитания молодого поколения россиян. Сегодня это один из самых популярных видов единоборств в Российской Федерации, успешно развивающийся на территории всех федеральных округов. Учебно-тренировочный процесс является единственной реальной основой обучения в рукопашном бою, необходимым для решения вероятных боевых задач и выработки постоянной готовности и оперативности в решении нестандартных ситуаций.

Базовые технические действия и другие разделы специальной подготовки излагаются учащимся таким образом, чтобы обеспечить возможность дифференцированного подхода к обучению и предусмотреть потенциал для постоянного дальнейшего совершенствования на базе собственного опыта применения данной системы рукопашного боя при решении служебных, боевых и других задач.

Рукопашный бой основывается на историческом опыте и непоколебимом фундаменте современной науки: физики, психологи, анатомии, биомеханики, физиологии, эргономики и т.д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» **«Основы рукопашного боя» физкультурно-спортивной направленности**, так как, в первую очередь, оказывает на учащихся общеукрепляющий и оздоровительный эффект, достигаемый не столько за счёт выполнения специальных упражнений, сколько за счёт следования грамотно выстроенной системе подготовки, которая гармонично задействует физическую, психическую и ментальные сферы человека.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по рукопашному бою, реализуя стремления детей и подростков к познанию себя и окружающих, укреплению собственного здоровья, самосовершенствованию и самореализации, могут являться мощной профилактической мерой и отличной альтернативой неблагополучных компаний, вредных привычек и асоциального поведения.

Новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащегося.

Цель программы - обучение основам рукопашного боя для активизации оздоровительной работы с детьми и подростками повышение их интереса к занятиям физической культурой и спортом через привлекательную для них физически и нравственно здоровую деятельность.

Задачи программы:

образовательные:

- ✓ обучение теоретическим и практическим основам рукопашного боя;
- ✓ обучение навыкам психологической саморегуляции;

развивающие:

- ✓ развитие навыков самостоятельной и коллективной работы, контроля себя и других;
- ✓ общее укрепление и физическое развитие;
- ✓ всестороннее физическое совершенствование функций организма, повышение двигательной активности;
- ✓ совершенствование пространственной ориентировки;
- ✓ формирование и совершенствование умений и навыков в основных видах движений на занятиях;
- ✓ развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, равновесия;

воспитательные:

- ✓ воспитание активности и самостоятельности общения;
- ✓ формирование положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ повышение психологической устойчивости учащихся к стрессовым ситуациям.

Педагогическая целесообразность программы в том, что боевое искусство издавна являлось одним из путей формирования гуманистических качеств личности. Боевое искусство, прежде всего, служило развитию и поддержанию человеческого достоинства, а приобретаемое в ходе занятий боевое мастерство всегда являлось второстепенным. Боевые искусства во многом являются отражением социальных отношений, их моделью. При грамотно организованных занятиях у учащихся развивается почтение к старшим ученикам и учителям, уважение к партнёру и всем окружающим.

Решение задач нравственного развития юного единоборца достигается благодаря включению в тренировочный процесс механизмов воспитания. Так, педагог способствует изменению целеполагания учащихся с желания побыстрее выучить коронный приём, с помощью которого можно добиться превосходства над другим человеком, фактически унизив его достоинство, на осознание ценностей и радостей самого процесса обучения, открытие в себе все новых и новых качеств. Ежедневно многократно и усердно отрабатывая приёмы с партнёром, учащийся концентрируется на самом упражнении, на взаимодействии с партнёром как с помощником, не соревнуясь с ним, не подавляя его своей победой, а развиваясь благодаря ему, уважая его. Фактически он получает опыт ценностно-окрашенного социального действия, благодаря которому в дальнейшем станет возможным проявление таких качеств, как сострадание и любовь к ближнему, милосердие, ответственность за себя и других.

Программа «Основы рукопашного боя» предназначена для детей **от 5 до 18 лет** и составлена **с учётом их психолого-физиологических особенностей,** так как предполагает дифференцирование физических нагрузок в зависимости от возраста и физических данных учащихся.

На начальном этапе подготовки (5-9 лет) необходимо, чтобы физическая подготовка была особенно разносторонней, что обеспечит развитие всех физических качеств, лежащих в основе РБ. Основное внимание желательно уделять развитию быстроты и ловкости. Рекомендуется, чтобы этот процесс протекал на фоне повышения функциональных возможностей организма и развития общей выносливости.

С 9 до 13 лет существуют оптимальные условия для развития быстроты движений. Лучшими средствами ее развития являются бег на короткие дистанции, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры, различные прыжки.

В 13-15 лет появляется возможность для использования интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие двигательных качеств. Методика преподавания в этом возрасте приобретает черты узкой специализации, но в тоже время сохраняет большую разносторонность. В этом возрастном периоде характерно постепенное соединение разносторонней физической подготовки и совершенствование технико-тактических приемов.

В 16-18 лет наиболее благоприятный период для приобретения необходимых силовых качеств. Развитие силы происходит под влиянием специальных упражнений и действий, выполняемых в игре (скоростной бег, метание предметов, прыжки и т.д.). Предпочтительны упражнения, в которых можно поднимать вес 6-10 раз подряд, а также скоростно-силовые упражнения (без отягощений или с небольшими отягощениями).

Основная форма работы с учащимися – **групповая.** Срок реализации программы - **1 год.**

Занятия с учащимися проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 216 часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	**Количество учебных недель**	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в год**	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в год**		
					Всего	Теория	Практика
I	36	2	72	6	216	12	204

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1.	Введение. Физическая подготовка в вс рф.	6	6	-	педагогическое наблюдение, опрос
2.	Теоретические основы рукопашного боя.	6	6	-	педагогическое наблюдение, практический показ
3.	Общие развивающие упражнения. Специальные развивающие упражнения.	44	-	44	педагогическое наблюдение, практический показ
4.	Базовые элементы рукопашного боя.	112	-	112	педагогическое наблюдение, практический показ
5.	Техника бросков рукопашного боя	36	-	36	педагогическое наблюдение, практический показ
6.	Соревновательные поединки.	12	-	12	педагогическое наблюдение, контрольный показ, открытое занятие
	ИТОГО:	**216**	**12**	**204**	

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВС РФ

ТЕОРИЯ. Введение. Сущность и основные понятия изучаемой дисциплины. Инструктаж по технике безопасности и воинской дисциплине во время прохождения учебных занятий по рукопашному бою. Физическая подготовка в ВС РФ. Основы здорового образа жизни. Цель, задачи и функции физической подготовки в ВС РФ. Личная и общественная гигиена. Режим дня и его значение. Личная гигиена и гигиена сна. Вред алкоголя, курения и наркомании. Врачебный контроль и самоконтроль, их формы и методы. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке. Утренняя зарядка и самостоятельные занятия физическими упражнениями. История рукопашного боя.

ТЕМА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

ТЕОРИЯ. Общие понятия и терминология рукопашного боя. Анатомо-биомеханические основы рукопашного боя. Эргономические основы рукопашного боя. Психологические основы рукопашного боя. Правила соревнований по рукопашному бою. Характер проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

ТЕМА 3. ОБЩИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРАКТИКА. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперед, боком, спиной, змейкой), перепрыгивание через лежащую веревку (лицом вперед, боком, спиной, змейкой, разноножкой, в стойках и т.д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка) индивидуально и в парах. Упражнения на развитие силовых качеств. Разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног. Упражнения для развития силы, ловкости, выносливости. Специально-подготовительные упражнения: растяжка мышц рук и ног, шпагат продольный, поперечный. Упражнения для укрепления различной группы мышц, борцовский мост. Жим лёжа. Присоединения, гусиный шаг. Пресс. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно); парное растягивание в различных исходных положениях (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям). Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных исходных положениях, на смену исходных положений; с предметами; индивидуальные, парные, групповые и т.д.

ТЕМА 4. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

ПРАКТИКА. Базовая стойка. Перемещение в стойке, приставной шаг, челнок. Приёмы самостраховки при падении, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, перемещения на нижнем уровне. Удар рукой, ногой. И защита от них. Бросок через бедро, спину, броски с захватом ног, подсечка. Удары и передвижения стоя. Удары рукой. Удар рукой кроссом, апперкот, боковой в голову, корпус. Удар ногой. Удар по ногам. Перемещение и защита лёжа. Удар рукой и локтём с отрывом от противника по голове и туловищу. Удар ногой и коленом с отрывом от противника. Защита лёжа на спине. Учебно-целевые схватки. Болевые приёмы в стоке. Загиб руки за спину, загиб руки при подходе при подходе спереди. Болевые приёмы в партере на руку, ногу, позвоночник. Учебно-целевые схватки. Удушающие приёмы стоя и лёжа. Удушение плечом и предплечьем. Двойное удушье. Удушение ногами. Удушение подручными средствами. Учебно-целевые схватки. Освобождения от захватов и обхватов. Освобождения от захватов рук, ног, рукавов одной и двумя руками сверху и снизу. Освобождения от захватов одежды на груди. Освобождения от обхвата туловища спереди и

сзади без рук и с руками. Освобождение шеи сзади плечом и предплечьем. Комбинации от захватов и обхватов, бросков, болевых приёмов задержания и уничтожения противника.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БРОСКОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ

ПРАКТИКА. Техника бросков в РБ. Преодоление различных полос препятствий. Преодоление препятствий различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре и другие упражнения.

ТЕМА 6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ.

ПРАКТИКА. Выполнение комплекса упражнений объединяющих ускоренное передвижение, преодоление препятствий, задержание или уничтожение противника приёмами РБ. Соревновательные поединки.

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Данный раздел программы:

1. Обеспечивает связь между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, компетентностным подходом в образовании, с учётом которых была составлена программа, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения образовательной программы.
2. Уточняет и конкретизирует общее понимание всех планируемых результатов.
3. Является содержательной и критериальной основой для системы оценки качества освоения учащимися программного материала.

В структуре планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы выделяются следующие уровни:

1. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта

Новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) – возможность перейти на более высокий уровень образования за счет обеспечения его непрерывности как по вертикали (соответствие и взаимосвязь содержания образования и методов работы специфическим особенностям обучающихся на разных возрастных этапах развития), так и по горизонтали (интеграция разных типов образования, обеспечивающая необходимый уровень и широту образовательной подготовки на определенном этапе развития ребенка). Главный механизм построения системы непрерывного образования в рамках сферы культуры, созданной обществом к данному моменту человеческого развития – соединение и развитие возможностей общего, дополнительного и профессионального образования, сохранение всего лучшего и развитие на его основе новых интегративных возможностей. При этом стандарты общего и профессионального образования должны быть не только преемственны, но и дополняться возможным и доступным спектром дополнительного образования, которое в идеале должно перекрыть все поле культурного наследия за пределами областей знаний, определенных стандартами.

Главный принцип ФГОС общего образования – принцип вариативности образования, предполагающий создание «личных пространств» на основе выбора. Инновации стандартов могут быть обеспечены только в процессе интеграции общего, дополнительного и профессионального образования, соединения обязательного (стандарта) и желательного (социального заказа).

Одной из главных особенностей новых стандартов является то, что к числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены личностные, метапредметные и предметные результаты, достижение которых становится возможным только при обеспечении единства урочной и внеурочной деятельности, доступности содержания общеобразовательных дисциплин и произведений искусства, периодической литературы, публикаций, радио и телепередач, отражающих современную жизнь; духовной культуры и фольклора народов России; истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; жизненного опыта родителей; общественно полезной и личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик; других источников информации и научного знания.

Чтобы встроиться в новую систему отношений, соответствовать новым требованиям стандарта дополнительное образование должно создавать новые возможности обеспечения преемственности образования; условия для достижения обучающимися предусмотренных ФГОС результатов.

С учетом требований ФГОС содержание общеразвивающей образовательной программы направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся), ***ВКЛЮЧАЮТ*** три блока:

- *Самоопределение* - сформированность внутренней позиции учащегося - принятие и освоение новой социальной роли учащегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- *Смыслоообразование* - поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю» и стремления к преодолению этого разрыва; способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- *морально этическая ориентация* - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации - учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности***), ОТРАЖАЮЩИЕ:***

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи, использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- готовность и способность к самостоятельной и ответственной информационной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, включающие освоенные учащимися в ходе изучения предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках предмета, его преобразованию и применению в различных ситуациях; владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Знания (учащиеся должны знать)	Умения (учащиеся должны уметь)
✓ Особенности развития рукопашного боя в России; ✓ Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач рукопашного боя; ✓ Теоретические и практические основы рукопашного боя; ✓ Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.	✓ Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; ✓ Контролировать и регулировать функциональное состояние при занятиях рукопашным боем; ✓ Соблюдать правила безопасности профилактики травматизма на занятиях рукопашным боем, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; ✓ Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий рукопашным боем.

2. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом компетентностного подхода в образовании.

Предпосылками возникновения новой формы оценивания результативности процесса обучения послужила концепция модернизации образования. В последние годы повышение качества образования достигается за счет общепредметного содержания как компонента образовательного стандарта. Дополнительное образование в данном случае не является исключением и, несмотря на то, что до сих пор не является регламентированным, должно содержать стандарты, характеризующиеся основными элементами общепредметного содержания образовательных стандартов: реальностью объектов изучаемой деятельности, общекультурным содержанием образования, общеучебными умениями, навыками, способами деятельности и образовательными компетенциями. Именно компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования и является решением появившегося противоречия между необходимостью обеспечения современного качества образования и невозможностью решить эту задачу традиционным путем из-за увеличения объема информации, подлежащей усвоению.

Дополнительное образование не в состоянии сформировать уровень компетентности своих учащихся, достаточный для эффективного решения проблем во всех сферах деятельности и во всех конкретных ситуациях. Тем более в условиях быстро меняющегося общества, в котором появляются новые сферы деятельности и новые ситуации. Цель дополнительного образования – формирование ключевых компетенций.

Компетентностный подход в дополнительном образовании является отражением потребности общества в подготовке учащихся, которые обладают не только определенными знаниями, но и сформированными умениями применять полученные знания для решения определенных задач в различных условиях.

Компетенция – заранее заданное социальное требование (норма) к образовательной подготовке учащегося, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере.

Компетентность – владение, обладание учащимся соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности. Компетентность – уже состоявшееся качество личности (совокупность качеств) и минимальный опыт деятельности в заданной сфере.

Ценностным основанием выделения компетентностей и компетенций, безусловно, является ориентация на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе. Но следует учитывать, что для каждого возраста характерна своя система ценностей, которая проявляется в позициях, социальных ролях, значимых проблемах. Для каждого возраста характерно свое предметное содержание деятельности, круг познавательных задач и соответствующие им способы решения, освоение которых и обеспечивает достижение компетентностей учащихся.

Данная общеразвивающая образовательная программа направлена на развитие следующих ключевых компетенций учащихся: коммуникативной, социальной, креативной, познавательной, здоровьесберегающей, ценностно-смысловой и общекультурной. Эти компетенции (с определённой долей условности), исходя из содержания личностно-ориентированного образования, распределены в три группы компетентностей (классификация компетентностей по И.А. Зимней):

- компетентности, относящиеся к самому себе, как личности, как субъекту жизнедеятельности;
- компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;
- компетентности, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся по всех типах и формах.

Формирование и развитие тех или иных ключевых компетенций осуществляется в определенной сфере жизнедеятельности. Каждая сфера имеет свои задачи, а ключевые компетенции, формируемые в той или иной сфере (области), – свои критерии, показатели, формы предъявления и формы отслеживания результативности:

1. Коммуникация как система коммуникационного взаимодействия общества и индивида и **коммуникативные, ценнностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения социальных ролей; самоутверждения, проявления толерантности и уважительного отношения к другим.

Критерии эффективности:

- культура общения;
- воспитанность;
- способность сдерживать негативные эмоции;
- позитивное отношение к жизни;
- уважение к культуре и традициям других;
- правильная письменная и устная речь;
- способность к самообразованию, свободному ориентированию в знаниях на межпредметном уровнях.

Формы предъявления: тренинговые занятия на развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия, навыков делового общения; проведение и привлечение к организации профильных мероприятий, мастер-классов, индивидуальных занятий с группами первого года обучения (более младших ступеней).

2. Социум как пространство усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта и **социальные (социально-трудовые, гражданско-правовые) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся социальной активности; способности к согласованию своих творческих идей и планов; способности использовать потенциал социальной среды для своего развития.

Критерии эффективности:

- эффективное трудовое, правовое взаимодействие с разными слоями населения, группами лиц;
- уверенность в информационном пространстве;
- успешное освоение той или иной предметной деятельности;
- оценочное отношение к себе, к людям, к миру, к деятельности.

Формы предъявления: организация мероприятий, требующих разрешения возникших проблем; максимальное приближение предмета деятельности к социуму (к дому, семье, школе, району и т.д.).

3. Здоровьесбережение как овладение учащимися культурой здорового образа жизни и **здоровьесберегающие и ценностно-смысловые компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного освоения учащимися норм здорового образа жизни; экологической безопасности; безопасности жизнедеятельности.

Критерии эффективности:

- соблюдение норм техники безопасности жизнедеятельности;
- соотнесение собственных идей, разработок, проектов с нормами экологической безопасности;
- отсутствие вредных привычек.

Формы предъявления: активный образ жизни; проведение мероприятий по профилактике негативных проявлений в подростковой среде; правовое и экологическое просвещение.

4. Творчество и познание как система развития творческих и познавательных способностей в предметной деятельности и **креативные и познавательные (интеллектуальные, информационные) компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для успешного развития у учащихся критического и креативного мышления; развитие мотивации к самостоятельной деятельности, к проявлению инициативы; применение знаний, умений и навыков в любой сфере жизнедеятельности.

Критерии эффективности:

- индивидуальность;
- информированность;
- креативность (оригинальность, гибкость и т.д.);
- профессиональное самоопределение.

Формы предъявления: организация самостоятельной работы с информационными ресурсами; проведение персональных выставок творческих работ учащихся; формирование индивидуальных портфолио.

5. Культура досуга как организация свободного времени учащихся, обретение ими опыта самоорганизации собственной жизни и **ценностно-смысловые и общекультурные компетенции.** Задачи сферы в формировании данных компетенций: создание условий для ориентации в современной социокультурной среде; развитие мотивации к полезному, общественно и личностно-значимому использованию свободного времени; формирование способности реализации полученных знаний, умений и навыков в текущей жизни.

Критерии эффективности:

- адаптированность в социокультурной среде, умение сделать правильный выбор и противостоять негативу;
- способность воспринимать и накапливать эстетические впечатления от общения с высоким искусством;
- знание национальных, культурных традиций и применение их в жизни.

Формы предъявления: организация и привлечение к организации культурно-досуговых мероприятий; проведение общественно-значимых акций; формирование индивидуального стиля свободного времяпрепровождения с ориентацией на развитие собственной индивидуальности и принесения пользы обществу.

3. Планируемые результаты достижений учащихся с учетом Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере образования (далее – Концепция) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

Концепция является методологической основой разработки и реализации федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Концепция представляет собой ценностно-нормативную основу взаимодействия общеобразовательных учреждений с другими субъектами социализации – семьёй, общественными организациями, религиозными объединениями, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, средствами массовой информации. Целью этого взаимодействия является совместное обеспечение условий для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Концепция определяет:

- характер современного национального воспитательного идеала;
- цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи;
- систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации;
- основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.

Общеобразовательные учреждения должны воспитывать гражданина и патриота, раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. При этом образовательные учреждения должны постоянно взаимодействовать и сотрудничать с семьями учащихся, другими субъектами социализации, опираясь на национальные традиции.

Духовно-нравственное воспитание ориентировано на достижение определённого идеала, т. е. образа человека, имеющего приоритетное значение для общества в конкретно-исторических социокультурных условиях.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Общеразвивающая образовательная программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» с учетом

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России нацелена на воспитание у учащихся базовых национальных ценностей, хранимых в социально-исторических, культурных, семейных традициях многонационального народа России, передаваемых от поколения к поколению и обеспечивающих успешное развитие страны в современных условиях:

- патриотизма (любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, служение Отечеству);
- социальной солидарности (свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство);
- гражданственности (служение Отечеству, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода совести и вероисповедания);
- семьи (любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- труда и творчества (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость);

- науки (ценность знания, стремление к истине, научная картина мира);
- традиционных российских религий (представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога);
- искусства и литературы (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие, этическое развитие);
- природы (эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание);
- человечества (мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество).

Каждая из базовых ценностей, педагогически определяемая как вопрос, превращается в воспитательную задачу. Для её решения, учащиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами духовной, культурной, социальной жизни обращаются к содержанию:

- истории России, российских народов, своей семьи, рода;
- жизненного опыта своих родителей, предков;
- традиционных российских религий;
- произведений литературы и искусства, лучших образцов отечественной и мировой культуры;
- периодической литературы, СМИ, отражающих современную жизнь;
- фольклора народов России;
- общественно полезной и личностно значимой деятельности;
- учебных дисциплин;
- других источников информации и научного знания.

Для решения поставленных задач в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» предусмотрена система воспитательных мероприятий (Таблица № 1), которая одновременно является фундаментальной основой для достижения учащимися личностных результатов и формирования ключевых компетенций. Воспитательные мероприятия проводятся педагогом ДО как во время учебных занятий согласно календарно-тематического планирования, так и вне сетки часов, отведенных на реализацию программного материала, и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Таблица № 1

Направление воспитательной работы	Примерные формы работы, тематика	Примечание
1. Воспитание эстетической и этической культуры личности (формирование коммуникативной, ценностно-смысловой, общекультурной компетенций).	**1.** Этические диалоги: **- «**Давай-ка без обид»; - «Учимся взаимопониманию»; - «Эмоции со знаком +». **2.** Уроки доброты: **-** «Если добрый ты»; - «Ты, дружок, учись со школы этой азбуке добра»; - «От добра добра не ищут»; - «Дружба как фактор социализации». **3.** Этические беседы: – о толерантности, об уважении друг к другу, о дружбе и товариществе; – о личной ответственности каждого при выполнении групповых заданий; – «Как избегать конфликтных ситуаций»; – «О взаимовыручке и взаимопомощи» – о бережном отношении к природе, о значении охраны природы; – «Войди в музей, как в храм»; – об охране памятников архитектуры и истории; – «Семейные традиции»; – «Природа и я – одна семья»; – «Самооценка, самоконтроль, самовоспитание». **4.** Посещение театров, музеев, выставок города. **5.** Встречи с поэтами, композиторами, художниками.	Формы воспитательной работы вариативны, количество воспитательных мероприятий определяется каждым педагогом ДО индивидуально. Проводимые мероприятия фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в разделе «Учёт массовых мероприятий с обучающимися».
2. Воспитание демократической и правовой культуры личности (формирование социальной компетенции).	**1.** Беседы: **-** «Путешествие в страну прав»; - «Права и обязанности учащихся Центра»; - «Конвенция о правах ребенка»; - «Мои права – моя свобода»; - «Конституция России о правах и обязанностях граждан». **2.** Деловые игры. **3.** Встречи с работниками правовых органов. **4.** Работа с материалами периодических изданий, ресурсами интернета.	
3.Воспитание экономической культуры, культуры труда	**1.** Уроки бережливости: - «Что значит быть экономным»; - «Планировать день – значит выиграть время»;	

(формирование социальной компетенции).	- «Нужен ли мне органайзер?»; - «Бедность и богатство в жизни человека». **2.** Экономические игры: - «Бизнес и образование»; - «Бизнес-тренинг». **3.** Беседы: - «Деньги РФ и других государств мира»; - «Отношение к труду. Профессиональная этика»; - «Организованность в труде». **4.** Занятия-практикумы: - Экскурсии на предприятия города. - Встречи с людьми интересных профессий.	
4. Воспитание интеллектуальной культуры и развития творческой одаренности. (формирование познавательной, креативной компетенций).	**1.** Беседы: - «Любить свой край – значит знать его»; - «Природные богатства – источник знаний»; **2.** Интеллектуально-познавательные игры: - «Брейн-ринг»; - «Проверь себя»; - «Паутина знаний». **3.** Участие коллективов в культурно-массовых мероприятиях Центра, областных, международных конференциях, конкурсах и фестивалях.	
5. Воспитание физической культуры личности (формирование здоровьесберегающей и ценностно-смысловой компетенций).	**1.** Проведение физкультминуток и релаксации на занятиях ТО. **2.** Занятия по общей и специальной физической подготовке. **3.** Соревнования по различным видам туризма и ориентирования, экскурсии, учебно-тренировочные походы. **4.** Беседы: - «Значение тренировок и закаливания в жизни человека»; - «О значении здорового образа жизни»; - «В здоровом теле – здоровый дух»; - «Жизнь без алкоголя и табака»; - «О наркотиках с разных сторон»; - «Роль питания в ЗОЖ»; - «Что мы едим? Пищевые добавки и здоровье»; - «Твори свое здоровье сам»; - «Спорт в семье».	
6.Воспитание культуры жизненного самоопределения личности, формирование гражданской позиции и патриотизма	**1.** Беседы: - «Мое настоящее»; - «Мое будущее»; - «Моя будущая профессия». **2.** Дискуссии: - «Что такое героизм?»; - «Что такое счастье?»;	

(формирование общекультурной и ценностно-смысловой компетенций).	- «Цель и средства ее достижения»; - «Любовь как высшее человеческое чувство»; - «Что такое «спортивное поведение»? **3.** Уроки мужества: - «Мои родственники – участники Великой Отечественной войны»; - «Герои Отечественной войны – астраханцы»; - «Имена героев на карте города»; - «Никто не забыт». **4.** Экскурсии, походы по родному краю, знакомство с эстетическими и духовными ценностями России. **5.** Благоустройство Центра и учебных аудиторий. **6.** Вечера-встречи с выпускниками Центра.	

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов проводится в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» 3 раза в год: входящая диагностика (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май) и фиксируется педагогом ДО в диагностической карте (Приложение № 1).

ОРГАНИЗАЦИОНН-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения представляет собой специально организованную совместную деятельность педагога и его учащихся, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Для повышения эффективности процесса обучения педагогу ДО необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности педагога и учащихся.

Принцип всестороннего развития. Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Всестороннее развитие учащихся педагог может осуществлять, используя различные средства и методы, позволяющие совершенствовать их способности, внимание, память, творческое мышление, а путем варьирования степенью доступности учебного материала вырабатывать характер и волю.

Принцип систематичности. Педагог ДО должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания, сообщаемые учащимся систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учащимся задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип доступности. Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями.

Принцип сознательности и творческой активности. Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогического руководства со стороны педагога с активной и творческой деятельностью учащегося.

Сознательность учащегося проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Принцип наглядности. Осуществление этого принципа предполагает создание у занимающихся ясного представления об изучаемых движениях и действиях. Наглядное пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания в сознании человека чувственного образа, который и является основным в обучении, а не само наглядное пособие. Особое значение принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному, и еще сильно развито подражание.

Принцип прочности результатов обучения. Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течение длительного времени, но и их устойчивость, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям:

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям учащегося. Если педагог предлагает своему учащемуся сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

Методы организации учебной деятельности

– ***Словесные*** (методы устного изложения материала). К ним относятся: рассказ, лекция, беседа, работа с учебной и справочной литературой. Традиционно эти методы используются для передачи учебной информации. Но в процессе беседы (рассказа, лекции) можно не только передавать информацию, но и отвечать на возникающие вопросы учащихся, а продуманной системой вопросов педагога вызывать их мыслительную активность. Работа со справочной литературой также может использоваться по-разному. Это может быть просто поиск нужной информации, или исследование, когда разыскивается информация для ответа на определенные вопросы. Иначе говоря, рассказ, лекция, беседа (словесные методы обучения) - это общеизвестные, традиционные методы, но они должны в современных условиях рассматриваться не только в плане сообщения готовой информации, а в большей степени как средство развития мышления учащихся, их творческих способностей.

– ***Наглядные.*** Главной особенностью этих методов является то, что основным источником информации при их использовании является не слово, а различного рода объекты, явления, технические и наглядные средства. Эти методы применяются в сочетании со словесными методами обучения. Они используются с целью подкрепления информации, данной педагогом (показ опыта), но могут быть использованы и с элементами проблемного обучения, носить творческий характер.

– ***Практические.*** К практическим методам относятся в частности - *упражнения.* Основой этого метода обучения является установление физиологической связи новой информации с уже имеющимися знаниями. Упражнения имеют свою специфику в каждом учебном предмете, однако можно назвать некоторые наиболее общие требования, предъявляемые к ним. Прежде всего, это сознательное отношение к их выполнению; учащиеся должны знать и понимать, на какой учебный материал дано данное упражнение (или задача); с какой целью выполняется данное упражнение (для заучивания, или для уяснения сути нового материала); каким образом должно выполняться упражнение (образец выполнения).

Метод стимулирования и мотивации, формирующий интерес учащегося к обучению (поощрения: одобрение, похвала, проявление доверия и восхищения, заботы и внимания, прощение за проступок; наказания: замечание, общественное порицание, отстранение от важного дела; соревнования учащихся).

Метод активного обучения (формирование творческих способностей) деловые игры, дидактические или учебные игры, игровые ситуации, ролевые игры игровые приемы и процедуры, имитационные модели, имитационные игры.

Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков)

Репродуктивное обучение включает в себя восприятие фактов, явлений их осмысление (установление связей, выделение главного и т.д.), что приводит к пониманию. Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой преподавателем или другим источником информации.

Практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. При этом в ходе практической работы учащиеся не осуществляют самостоятельного приращения знаний.

Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

Основными формами работы с учащимися в рамках программного содержания являются: групповые занятия;

Основные формы занятий:

- Групповые тренировочные занятия;
- Подготовка к соревнованиям.

Формы подведения итогов реализации программы:

- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Литература для педагога:

1. Кадочников. А.А. Специальный армейский рукопашный бой / А.А. Кадочников. - Р\н\Д, 2003.
2. Блажко Ю.И. Рукопашный бой. – Л., 1990 г.
3. Наставление по физической подготовке и спорту. – М., 2001 г.
4. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. – М., 2003 .
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М., 2000 г.
6. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2006 г.
7. Основы тренерского мастерства. - М., 2003 г.
8. Подготовка к службе в вооруженных силах РФ. – Астрахань, 1992 г.
9. Воспитание гражданина. – М., 1998 г/
10. Анохин А.И. Отчизны верные сыны. – М., 2004 г.

Литература для учащихся:

1. Блажко Ю.И. Рукопашный бой. – Л., 1990 г.
2. Наставление по физической подготовке и спорту. – М., 2001 г.

3. Подготовка к службе в вооруженных силах РФ. – Астрахань, 1992 г.
4. Анохин А.И. Отчизны верные сыны. – М., 2004 г

Литература для родителей:

1. Иванов, С., Касьянов, Т. Основы рукопашного боя / С. Иванов, Т. Касьянов. - М., 1998.
2. Александрович, С.К., Гордиенко, О.Н. Рукопашный бой / С.К. Александрович, О.Н. Гордиенко. - М., 2007.

ГЛОССАРИЙ

Рукопашный бой – вид боевого контакта, протекающий без использования огнестрельного оружия.

Военная наука - система знаний о законах и военно-стратегическом характере войны.

Вооружённые силы – вооруженная организация государства или группы государств.

Динамика – раздел механики.

Нравственное воспитание – целенаправленный процесс формирования у людей моральных качеств.

Патриотизм – преданность своему отечеству.

Первая медицинская помощь – комплекс экстренных простейших медицинских мероприятий.

Тактика – составная часть военного искусства.

Тренировка - многократное повторение обучаемыми приёмов и действий в целях приобретения, закрепления и совершенствования навыков воинов.

Физическая подготовка – комплекс мероприятий, проводимых в целях развития физических качеств и формирования военно-прикладных навыков военнослужащих

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы _____
Наименование творческого объединения _____
Учебный год _____
Группа ____ Год обучения ____
ФИО педагога _____ подпись _____

№	ФИО учащегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «Основы рукопашного боя»

№ п/п	Раздел программ	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятие	Электронно-образовательный ресурс
1.	ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВС РФ.	Введение. Сущность и основные понятия изучаемой дисциплины. Основы здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена. Режим дня и его значение. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке. История рукопашного боя.	Инструктаж по технике безопасности (инструкция по технике безопасности, правила соревнований по РБ)	Правила соревнований по РБ ofrb.ru/node Презентация на тему: «История происхождения РБ»
2.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ.	Общие понятия и терминология рукопашного боя. Анатомо-биомеханические основы рукопашного боя. Эргономические основы рукопашного боя. Психологические основы рукопашного боя. Правила соревнований по рукопашному бою. Характер проведения соревнований. Способы проведения соревнований.		Видео занятий по РБ sport-lessons.com/fight/rokopashniy...
3.	ОБЩИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.	Упражнения на развитие координации движений. Разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног. Упражнения для развития силы, ловкости, выносливости. Специально-подготовительные упражнения: растяжка мышц рук и ног, шпагат продольный, поперечный. Упражнения для укрепления различной группы мышц, борцовский мост.	Плакат «ОРУ и СПУ»	Презентация на тему: «Самооборона»

4.	БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ.	Базовая стойка. Перемещение в стойке, приставной шаг, челнок. Приёмы самостраховки при падении, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, перемещения на нижнем уровне. Удар рукой, ногой. И защита от них. Учебно-целевые схватки. Болевые приёмы в стоке. Загиб руки за спину, загиб руки при подходе при подходе спереди. Болевые приёмы в партере на руку, ногу, позвоночник. Учебно-целевые схватки. Удушающие приемы стоя и лёжа. Удушение плечом и предплечьем. Комбинации от захватов и обхватов, бросков, болевых приёмов задержания и уничтожения противника.	Плакат «Элементы рукопашного боя» Экипировка. Костюмы.	Видео: «Техника РБ» battlespirit.ru/content/blogcategor... Презентация на тему: «Тренировки по РБ в лесу».
5.	ТЕХНИКА БРОСКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ	Выполнение комплекса упражнений объединяющих ускоренное передвижение, преодоление препятствий, задержание или уничтожение противника приёмами РБ. Соревновательные поединки.	Экипировка. Костюмы.	Видео: «Победы по РБ» krasnoarmeysk.org/novosti/pobedy-po..
6.	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ.	Удары и передвижения стоя.	Нормативные документы (правила соревнований по РБ) Экипировка. Костюмы.	Видео: «Детские соревнования по РБ» videosport.su/video/WeGp5Vm2FIo