

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ Г.Ф. ПОНОМАРЕВА

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
от « 23 » 04 2024 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 22
имени Г.Ф. Пономарева
 Л.А. Постникова
« 30 » 04 2024 г.
Приказ № Ш22-13-362/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Автор-составитель программы:
Никонов А.А., педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) «Рукопашный бой» направлена на развитие личности ребенка, способного к самовыражению через обучение навыками рукопашного боя. Рукопашный бой мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Данная программа рассчитана на работу с разновозрастной группой учащихся, что предполагает вариативность занятий: в соответствии со степенью развития учебных навыков, в том числе навыков исследовательской деятельности и навыков самостоятельного изучения материала, возрастными особенностями и личными предпочтениями. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 7-13 лет. Реализуется в течение одного учебного года: 2 часа в неделю, 72 часа в год.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Рукопашный бой»
Направленность программы	физкультурно–спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Никонов Александр Александрович
Год разработки	2023 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на методическом объединении МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева протокол № 4 от 23.04.2024г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.
Задачи	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение техникой выполнения физических упражнений; - изучение техник рукопашного боя и формирование общей культуры движения; - изучение основ прикладных видов спорта. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники рукопашного боя; - развитие волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание гражданско-патриотических качеств; - развитие интереса к занятиям спортом и мастерству рукопашного боя в частности; - воспитание трудолюбия; - привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.
Ожидаемые результаты	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способами и методами саморегуляции и самоконтроля; – сформировано стремление к здоровому образу жизни и к занятиям спортом; – развиты самостоятельность, ответственность за результаты своей деятельности, уважительное отношение к своему и чужому мнению;

	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей - <u>Метапредметные:</u> Обучающиеся: - овладеют способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности. <u>Предметные:</u> Обучающиеся: - освоят технико-тактические особенности, приемы, основные обязательные элементы рукопашного боя и технику их выполнения; - усвоят основные понятия в области рукопашного боя; - научатся отличать рукопашный бой от других видов единоборств; - научатся оказывать первую медицинскую помощь при простейших видах спортивных и бытовых травм; - научатся вести себя в непредвиденной обстановке, защитить себя и ближнего.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю	2 часа в неделю (72 часа)
Возраст обучающихся	7– 13 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие, групповые практические занятия по рукопашному бою; - индивидуальные уроки тренера с отдельными обучающимися; - самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); - лекции и беседы; - просмотр учебных кинофильмов и соревнований; - участие в соревнованиях; - судейская практика.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-методический комплекс по программе; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - инструкции по технике безопасности; - нормативные документы по дополнительному образованию; - учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты; - нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Условия реализации программы	спортивный зал (24×12м). - - маты поролоновые (10 шт.). шведская стенка с турниками (8 шт.) огруши боксерские (1 шт.). гири (по 2 штуки 16 кг, 24 кг, 32 кг). канат (2 шт.) мяч набивной (15 шт.). - мяч футбольный (15 шт.) мяч волейбольный (15 шт.)
------------------------------	---

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) [Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(последняя редакция\) \ КонсультантПлюс \(consultant.ru\)](#);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий) [Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов \(утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.\) \(garant.ru\)](#);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» \(garant.ru\)](#)

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации \(garant.ru\)](#)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" \(garant.ru\)](#)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242; [<Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242"О направлении информации"\(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)"\) \(mskobr.ru\)](#)

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года [Региональный проект «Успех каждого ребенка» \(iro86.ru\)](#)

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" [Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" | ГАРАНТ \(garant.ru\)](#)

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивная.

Уровень программы – базовый.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, оздоровительную и спортивную деятельность. Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Для решения этой задачи применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-массовая и оздоровительная работа с детьми по линии дополнительного образования.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Успешность разносторонней деятельности - физической, интеллектуальной, духовной, во многом зависит от состояния здоровья человека и уровня его физической подготовленности. В соответствии с ней целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий (наряду с нравственным, умственным, трудовым, этическим, эстетическим видами воспитания), является содействие всестороннему и гармоническому развитию личности. Необходимость разработки данной программы стала **актуальной** в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься рукопашным боем. Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы.

Педагогическая целесообразность: решая специфические задачи физического воспитания, тренируя свой организм с целью достижения спортивного или оздоровительного результата, необходимо постоянно помнить о единстве всех сторон воспитания. Естественной предпосылкой неразрывной взаимосвязи всех сторон воспитательных воздействий является объективно существующее единство физического и духовного развития человека, неотъемлемость духовной сферы от ее материальной основы - тела человека. При этом физическое воспитание выступает как базовое, интегрирующее звено, содержащее громадный потенциал формирующего, воспитательного воздействия на личность. Результаты такого воздействия находят отражение в совершенствовании многих физиологических функций, в том числе и тех, которые обеспечивают функционирование психических процессов, эффективную интеллектуальную деятельность, нормальное душевное состояние человека, обеспечивая его физическое и духовное здоровье.

Отличительная особенность программы заключается в том, что данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств.

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (*самбо, бокс, вольная борьба и т. д.*). Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах: по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Ученикам в подростковом возрасте, это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Уровень программы: базовый.

Объем программы: 72 часа.

Сроки реализации образовательной программы: 1 год.

Формы обучения: очная, очно-дистанционная

Режим занятий: 2 часа в неделю, 72 часа в год.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

Цели и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

- овладение техникой выполнения физических упражнений;
- изучение техник рукопашного боя и формирование общей культуры движения;
- изучение основ прикладных видов спорта.

Развивающие:

- развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники рукопашного боя;

- развитие волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических качеств;
- развитие интереса к занятиям спортом и мастерству рукопашного боя в частности;
- воспитание трудолюбия;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

Учебный план программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	Текущий контроль
2.	О.Ф.П.(обще физическая подготовка)	3	0	3	Текущий контроль
3.	С.Ф.П.(специальная физическая подготовка)	9	0	9	Текущий контроль .
3.1	Укрепление рук и ног	4	0	4	Текущий контроль
3.2	Силовая тренировка	5	0	5	Текущий контроль
4.	Ударная техника	13	0	13	Текущий контроль
4.1	Работа по лапам	5	0	5	Текущий контроль
4.2	Работа с утяжелителями	2	0	2	Текущий контроль
4.3	Работа в стойке	6	0	6	Текущий контроль
5.	Работа в парах	6	0	6	Текущий контроль

6.	Борьба	16	1	15	Промежуточная аттестация
6.1	Акробатика	3	0	3	Текущий контроль
6.2	Изучение бросков	4	0	4	Текущий контроль
6.3	Выполнение бросковой техники	5	0	5	Текущий контроль
6.4	Борьба в стойке	6	0	6	Текущий контроль
7.	Самооборона	6	0	6	Текущий контроль
7.1	Оборона от захватов руками	3	0	3	Текущий контроль
7.2	Оборона от холодного оружия	3	0	3	Текущий контроль
8.	С.Ф.П	23	1	22	Текущий контроль
8.1	Поединок с тенью	3	0	3	Текущий контроль
8.2	Изучение новых ударов	3	0	3	Текущий контроль
8.3	Работа в парах	10	0	10	Текущий контроль
8.4	Работа со скакалкой	3	0	2	Текущий контроль
8.5	Работа с резинкой	3	0	2	Текущий контроль
8.6	Работа над защитой	4	0	4	Текущий контроль
8.7	Работа над атакой	4	0	4	Текущий контроль
8.8	Спарринги	8	0	8	Текущий контроль
8.9	Соревнование	1	0	1	Текущий контроль

8.10	Игры	5	0	5	Текущий контроль
9.	Показательные выступления. Соревнования	4	1	3	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	72	6	66	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по рукопашному бою.
- Понятие о дисциплине и самодисциплине.
- Основы гигиены.
- Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
- Краткий обзор истории рукопашного боя.
- Анатомически правильные названия частей тела.

2. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера),
- упражнения на снарядах и со снарядами,
- упражнения из других видов спорта,
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени,

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время,

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба),

- подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений,
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения,
- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

3. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения

- упражнения с партнером
- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия,
- детали техники ударов, освоение траектории ударов,
- выполнение технических действий по разделению на этапы,
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия),
- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

- развитие силы воли (волевая подготовка),
- упражнения для воспитания волевых качеств,
- развитие смелости.
- Упражнения для воспитания смелости
- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах),
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты,
- кувырки через партнера, через коня (козла) и т.д.

Развитие настойчивости

- *упражнения для воспитания настойчивости:*
- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели,
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия,
- проведение боёв с односторонним сопротивлением,
- проведение боёв с более опытным Спарринг-партнером.

Развитие решительности

- *упражнения для воспитания решительности:*
- выполнение режима дня,
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования,
- проведение боёв на применение контрприемов,
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности

- *упражнения для воспитания инициативности:*
- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики,
- проведение разминки по заданию тренера,
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками.
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка

- поведение в школе, дома, в других общественных местах,
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело,
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей,

- воспитание аккуратности и опрятности,
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

4. Ударная техника

Работа на лапах руками. Работа на лапах ногами. Работа с утяжелителями руками. Работа с утяжелителями ногами. Упражнения на скоростные качества. Удары в стойке руками. Удары в стойке ногами. Работа на лапах сериями. Отработка ударов в связках. Отработка ударов в движении

5. Работа в парах

Игра в футбол. Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами. Силовая тренировка

6. Борьба

Акробатика. Отработка страховки при падении. Изучение бросков. Отработка выполнения бросков. Работа в партере. Изучение болевых приемов. Силовая тренировка. Повторный инструктаж по ТБ. Изучение болевых приемов. Отработка болевых приемов. Борьба в стойке

7. Самооборона

Оборона от захватов руками. Оборона от холодного оружия

8. С.Ф.П

Поединок с тенью. Изучение новых ударов. Работа в парах. Работа со скакалкой. Работа с резинкой. Работа над защитой. Работа над атакой. Спарринги. Соревнование. Игры

9. Показательные выступления. Соревнования.

Планируемые результаты реализации программы:

Личностные:

- овладение способами и методами саморегуляции и самоконтроля;
- сформировано стремление к здоровому образу жизни и к занятиям спортом;
- развиты самостоятельность, ответственность за результаты своей деятельности, уважительное отношение к своему и чужому мнению;
- объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей

Метапредметные:

Обучающиеся:

-овладеют способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся:

- освоят технико-тактические особенности, приемы, основные обязательные элементы рукопашного боя и технику их выполнения;
- усвоят основные понятия в области рукопашного боя;
- научатся отличать рукопашный бой от других видов единоборств;
- научатся оказывать первую медицинскую помощь при простейших видах спортивных и бытовых травм;
- научатся вести себя в непредвиденной обстановке, защитить себя и ближнего.

Условия реализации программы

Формы, методы и приемы

В образовательном процессе используются две большие группы методов: общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение)
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

Практические. Методы строго регламентированного упражнения, которые позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе:

- методы обучения двигательным действиям
- метод целостно-конструктивного упражнения
- расчленено-конструктивный метод
- метод сопряженного воздействия

Методы воспитания физических качеств:

- равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного воспитательного процессов;
- повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха
- игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность и создает положительный эмоциональный фон на занятиях.
- соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, самостоятельность, взаимоуважение и ответственность перед коллективом.

Методическое обеспечение

учебно-методический комплекс по программе;

-учебно-методическая литература;

-научно-популярная литература;

- инструкции по технике безопасности;

-нормативные документы по дополнительному образованию;

-учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты;

-нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (24×12м.).

- ковер борцовский (15 шт.).

- маты поролоновые (10 шт.).

- шведская стенка с турниками (8 шт)

- груши боксерские (1 шт.).

- гири (по 2 штуки 16 кг, 24 кг, 32 кг).

- канат (2 шт.)

- мяч набивной (15 шт.).

- мяч футбольный (15 шт.)

мяч волейбольный (15 шт.)

Формы аттестации

Аттестация проходит в виде сдачи нормативов и контроля выполнения пройденного раздела, а также участие в соревнованиях.

Отслеживание и фиксация образовательных результатов отражается в следующих документах: видеозапись, грамота, диплом, материалы тестирования, портфолио и др.

Демонстрация образовательных результатов учащихся отражается в следующих формах: показательные выступления, олимпиада, открытое занятие и др.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы в течение изучения и по итогам учебного раздела. Данный вид контроля представляет собой устный опрос, который проводится в начале занятия и выполнение, предоставление результата практической или теоретической работы (оцениваются наблюдением)

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень - обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно владеет техникой и тактикой игры не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания;

средний уровень - у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при владении техникой и тактикой игры; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Оценочные материалы

Формы и способы фиксации результатов: дневник достижений учащихся.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.

Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют

единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- бег на 3000 м, мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впереди стоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в И.П. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Список используемой литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.

8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 2004г.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

- . Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград

- . Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 2008г.
- . Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- . Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.
- . Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 2007г.
- . Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2015 г.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка								
1	сентябрь	1	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Спортивный зал	Текущий контроль
2		6	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование, набор ребят на занятие.	Спортивный зал	Текущий контроль
3		8	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Тестирование, набор ребят на занятие.	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел 2. О.Ф.П.								
4		13	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Кросс 1 км	Спортивная площадка	Текущий контроль
5		15	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Кросс 1 км	Спортивная площадка	Текущий контроль
Раздел 3. С.Ф.П.								
6		20	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для укрепления рук	Спортивный зал	Текущий контроль

7		22	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для укрепления рук	Спортивный зал	Текущий контроль
8		27	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
9		29	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Соревнование	1	Силовые упражнения	Спортивный зал	Сдача нормативов
10	октябрь	4	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для укрепления ног и рук	Спортивный зал	Текущий контроль
11		6	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел 4. Ударная техника.								
12		11	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Работа на лапах руками	Спортивный зал	Текущий контроль
13		13	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Работа на лапах ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
14		18	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Работа на лапах ногами	Спортивный зал	Текущий контроль

			19.20-20.00					
15		20	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Работа с утяжелителями руками	Спортивный зал	Текущий контроль
16		25	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Удары в стойке руками	Спортивный зал	Текущий контроль
17		27	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Удары в стойке ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
18	ноябрь	1	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Соревнование	1	Работа на лапах сериями	Спортивный зал	Контроль выполнения ударной техники
19		3	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка ударов в связках	Спортивный зал	Текущий контроль
20		8	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка ударов в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
21		10	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка ударов в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел 5. Работа в парах.								

22		15	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Игра в футбол	Спортивный зал	Текущий контроль
23		17	09.00-20.00	Соревнование	1	Защита от ударов руками	Спортивный зал	Соревнование
24		22	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Защита от ударов ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел 6. Борьба								
25		24	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Текущий контроль
26		29	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатика	Спортивный зал	Текущий контроль
27		1	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка страховки при падении	Спортивный зал	Текущий контроль
28	декабрь	6	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка страховки при падении	Спортивный зал	Текущий контроль
29		8	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Изучение бросков	Спортивный зал	Текущий контроль

30		13	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Отработка выполнения бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
31		15	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа в партере	Спортивный зал	Текущий контроль
32		20	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	соревнование	1	Изучение болевых приемов	Спортивный зал	Текущий контроль
33		22	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Силовая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
34		27	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Повторный инструктаж по ТБ. Изучение болевых приемов	Спортивный зал	Текущий контроль
35		29	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Отработка болевых приемов	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
36		10	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Борьба в стойке	Спортивный зал	Текущий контроль
37	январь	12	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Борьба в стойке	Спортивный зал	Текущий контроль

Раздел 7. Самооборона								
38		17	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Оборона от захватов руками	Спортивный зал	Текущий контроль
39		19	09.00-19.00	соревнование	1	Самооборона от холодного оружия	Спортивный зал	Сдача нормативов
Раздел 8. С.Ф.П.								
40		24	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа в стойке индивидуально	Спортивный зал	Текущий контроль
41		26	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Изучение новых ударов руками	Спортивный зал	Текущий контроль
42	февраль	31	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Изучение новых ударов ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
43		2	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Отработка новых ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
44		7	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Игра баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
45		14	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа в парах в стойке	Спортивный зал	Зачет по ударной технике

46		16	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Силовая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
47		21	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Изучение новых бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
48		28	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа на резинке	Спортивный зал	Текущий контроль
49	март	2	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Отработка новых бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
50		7	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Игра в футбол	Спортивный зал	Текущий контроль
51		9	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Уход от болевых приемов	Спортивный зал	Текущий контроль
52		14	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	соревнование	1	Защита в партере	Спортивный зал	Соревнование
53		16	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Атака в партере	Спортивный зал	Текущий контроль

54		21	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Силовая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
55		23	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Защита в парах и атака	Спортивный зал	Текущий контроль
56		28	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Защита в парах и атака	Спортивный зал	Текущий контроль
57		30	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Защита в парах и контр атака	Спортивный зал	Текущий контроль
58	апрель	4	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа в парах на встречу	Спортивный зал	Текущий контроль
59		6	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа в тройках	Спортивный зал	Текущий контроль
60		11	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Силовая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
61		18	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Игра футбол	Спортивный зал	Текущий контроль

62		20	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Спарринги	Спортивный зал	Текущий контроль
63		25	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Спарринги	Спортивный зал	Текущий контроль
64		27	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа в парах над ошибками	Спортивный зал	Текущий контроль
65		24	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Отработка приемов самообороны	Спортивный зал	Текущий контроль
66		29	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа на скакалке	Спортивный зал	Текущий контроль
67	май	4	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа с утяжелителями	Спортивный зал	Текущий контроль
68		11	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Работа с малыми мячами	Спортивный зал	Текущий контроль
69		16	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10	тренировка	1	Кросс	Спортивная площадка	Текущий контроль

			19.20-20.00					
70		18	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Соревнование	Спортивный зал	Текущий контроль
Раздел 8. Зачетные требования.								
71		23	15.00-15.45	тренировка	1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Текущий контроль
72		25	17.00-17.40 17.50-18.30 18.40-19.10 19.20-20.00	тренировка	1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Промежуточная аттестация