

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАТВЕЕВО-КУРГАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
протокол № 1
от « 26 » 08 2024 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
В.В. Коробкин
« 26 » 08 2024 г

Дополнительная общеразвивающая программа

«Рукопашный бой»
для детей в возрасте 6-18 лет
срок реализации до 2 лет

Составители:

Ким Н.И., зам. директора по УВР
МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Дребезова Е.М., методист МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ

Сенченко В.А., тренер-преподаватель МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ

п. Матвеев Курган.

2024

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса	6
1.4 Содержание программы	6
1.4.1 Учебный план	6
1.4.2 Содержание учебного плана	7
1.5 Планируемые результаты	10
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	14
2.1 Условия реализации программы	11
2.2 Формы аттестации	11
2.3 Оценочные материалы	12
2.4 Формы контроля	12
2.5 Методические материалы	18
2.6 Список литературы	22

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Рукопашный бой — это не только спортивная дисциплина, но ещё и особое мировоззрение, которое преследует такие благие цели как уважение к своему сопернику, к старшим, пропагандирует принцип ненападения и неприменения силы, если только вашей жизни и жизни ваших близких не угрожает опасность. В рукопашном бое очень важное место отводится дисциплине, которая поможет ученику не только в спортивном зале, но и за его пределами. В мае 1996 года была создана Национальная федерация рукопашного боя (правоохранительных органов), учредителями которой выступили ФСБ, МВД и пограничные войска России. По правилам соревнований разрешены удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы, что позволяет принимать участие в турнирах по рукопашному бою представителям различных видов единоборств и способствует разноплановой подготовке сотрудников (спортсменов). Рукопашный бой не отрицает ни одного из видов боевых искусств, а наоборот впитывает в себя все самое лучшее, проверяет это в соревновательной и служебной практике, берет на вооружение. По представлению Национальной федерации рукопашного боя Комитет Российской Федерации по делам молодежи, физической культуры и туризму, рукопашный бой внесён в единую Всероссийскую спортивную классификацию как военно-прикладной вид спорта, с правом присвоения званий Мастер спорта России, введены юношеские разряды, что способствует развитию не только ведомственного, но и детского спорта. Деятельность Национальной федерации рукопашного боя направлена на развитие рукопашного боя, не только как вида служебной подготовки, но и как вида спорта, а также на воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма, служения своей Родине.

Дополнительная общеразвивающая программа по РУКОПАШНОМУ БОЮ является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Рукопашный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы обусловлена тем, что всё большее количество детей младшего школьного возраста, желает заниматься рукопашным боем. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшением физического и психического состояния подрастающего поколения. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического развития подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку получить гармоничное развитие через приобщение к спорту. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей технологиям.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6-18 лет.

В раннем возрасте происходит развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области боевого искусства, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

- формирование познавательного интереса к занятиям рукопашным боем;
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

Личностные:

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

Метапредметные:

- развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса

1.3.1. *Объем* данной программы 312 часа. *Срок реализации* -1 год.

1.3.2. *Формы обучения*: очная, групповая.

1.3.2. *Режим занятий*.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня по рукопашному бою предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющихся основным составом.

Виды занятий - групповые в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытое занятие, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Тип занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

Формы организации: тренировка, соревнование, семинары.

1.4. Содержание программы.

1.4.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	
<i>1 блок</i>					
1	Теоретические занятия	10	10		Опрос
1.1	Вводное занятие	1	1		Опрос
1.2	Основы правил этикета в рукопашном бое	4	4		Опрос
1.3	История развития рукопашного боя	3	3		Опрос
1.4	Гигиена	2	2		Опрос
II	Практические занятия	302			
2.1	Общая физическая подготовка	115		115	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	47		47	тестирование
2.3	Базовая техника	42		42	соревнования
2.4	Спарринговая техника	30		30	
2.5	Тактическая подготовка	26		26	

2.6	Подвижные игры	42		42	
	ИТОГО ВСЕГО	312	10	302	

Каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебный план-график на учебный год и вносит его в соответствующие графы журнала учета работы учебных групп или при отсутствии таких разделов в журнале оформляет в виде таблицы и после утверждения директором прикладывает их к журналу.

1.4.2. Содержание учебного плана.

Учебный план рассчитан на 1 год обучения.

Теоретические занятия

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о боевом искусстве – рукопашный бой. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2 Основные правила этикета в рукопашном бое

1. Ученики строятся и слушают задание тренировки, проводят разминку и повторение приемов.
2. Опоздавшие ученики должны объяснить цель опоздания и попросить встать в строй. При занятиях соблюдать технику безопасности.
3. В процессе тренировки ученики должны полностью сосредотачиваться на выполнении техники и других заданий тренера и не отвлекаться на посторонние темы, оказывать глубочайшее уважение и доброжелательное отношение к тренеру и к своим товарищам.
4. При пожатии рук друг другу используйте две руки, показывая доверие и скромность.
5. На тренировке ученики должны работать в полную силу, немедленно реагируя на команды тренера.
6. Ученики, желающие участвовать в соревнованиях и чемпионатах, до подачи заявки должны проконсультироваться у тренера.
7. Все ученики должны достойно вести себя внутри зала, чтобы достойно представлять рукопашный бой. Ученики не должны применять боевую технику с целью умышленно травмировать любого человека. Исключение составляют случаи, когда жизнь ученика или жизнь близких ему людей находится в непосредственной опасности.
8. Ученики должны стремиться быть мягкими и уравновешенными в повседневной жизни, оставаться собранными, здравомыслящими и предупредительным во всех действиях, быть сдержанными в словах (отдавать отчет сказанному) и добрыми в сердце (относитесь к другим с уважением и доброжелательностью). Относитесь к своим родителям почтительно.

9. Основной целью рукопашного боя является не победа или поражение, а совершенствования характеров занимающихся.

1.3 История развития рукопашного боя

В настоящее время в связи со сложной оперативной и криминогенной обстановкой в стране рукопашный бой становится одним из основных видов подготовки сотрудников правоохранительных органов России, военнослужащие которых должны иметь высокий уровень боевой выучки при выполнении служебных задач. До 1991 года проблемой развития рукопашного боя правоохранительных органов занималась ВФСО «Динамо», при котором была создана Федерация Рукопашного боя. В СССР работало 38 центров рукопашного боя (14 республиканских, 24 областных), где занимались сотрудники ведомств. Проводились соревнования областного, республиканского, всесоюзного масштаба. Велась методическая работа по подготовке инструкторского состава, изучался передовой опыт подготовки сотрудников с привлечением как отечественных, так и ведущих иностранных специалистов. С распадом СССР целенаправленная работа в этом направлении прекратилась, она велась в рамках отдельных ведомств. В целях упорядочения работы по подготовке сотрудников в области рукопашного боя, организации и проведения соревнований, развития рукопашного боя как служебно-прикладного вида спорта, подготовки и переподготовки инструкторского состава в мае 1996 года была создана Национальная федерация рукопашного боя (правоохранительных органов).

10. За период работы национальной организации рукопашного боя вошло в систему спортивной классификации страны как официальный вид спорта (1996), а развитие достигло международного уровня.

1.4 Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль.

Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

2.2. Специальная физическая подготовка

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног.

2.3. Базовая техника

1.Стойки:

высокая стойка;

низкая стойка.

2.Удары руками:

прямые удары;

боковые удары;

нижние удары.

3.Блоки:

нырки;

уклоны;

защита руками.

4.Удары ногой:

восходящий удар ногой вперед;

проникающий удар ногой в сторону;

круговой удар ногой;

восходящий удар ногой в сторону.

2.4. Спарринговая техника

Спарринг — это ударно-бросковая парная работа, учебный поединок. Отработка в паре различных технических действий или подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. При этом ученики используют все полученные навыки: волевые, технические, физические и учиться преодолевать свой страх. Спарринги закрепляют рефлекс, скорость, концентрацию, необходимые для самозащиты.

На соревнованиях в спарринге главная задача – выполнять все технические действия в определённом порядке, по плану. Работая с партнером, следует соблюдать определённые

ограничения, ведь это не настоящий противник. Ученики должны показывать мощные и красивые атаки, и при этом контролировать каждое своё движение.

2.5. *Тактическая подготовка*

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

2.6. *Подвижные игры*

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

1.5 Планируемые результаты

Предметные:

- сформировать устойчивую потребность к занятиям рукопашным боем:

Знать	Уметь
-простейшие элементы базовых техник -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о рукопашном бое как о боевом виде искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые удары; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

-развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
-воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;
- выработать настойчивость и самодисциплину.

Метапредметные:

-развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
-сформировать умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
 - раздевалка для учащихся;
 - татами;
 - зеркальная стена;
 - спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, боксёрские лапы, боксёрские груши.
- При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренер-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.2. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе рукопашного боя носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «рукопашный бой»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Показательные выступления;
- открытое тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.3. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами рукопашного боя.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, обучающихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

2.4. Формы контроля

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы в соответствии с оценочными критериями.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Педагог дополнительного образования: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. Контрольные задания, опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО педагога _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия обучающегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.5 Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий.

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье сберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка, учебная игра, семинар.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.6 Список литературы

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. От самообороны ... до спецназа: Практические руководства (комплект из 21 книги). - М.: АСТ, Феникс, Эксмо, Астрель, Современная школа, Русь-Олимп, 2015.
4. Русская жизненная сила. Русский бой на любки (комплект из 2 книг). - М.: ИГ "Весь", 2016. - 640 с.
5. Рожков, В. Искусство защиты без оружия / В. Рожков. - М.: Нотабене, 2016. - 286 с.).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.