Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«28» августа 2026г.,
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №2
Дицель О.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 2 год

Автор-составитель:
Апчелеев Шамшитдин Файзуллович,
педагог дополнительного образования

г. Куйбышев, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист Афанасьева О.В. Афанасьев

ФИО Подпись

«28» августа 2026г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» педагогов дополнительного образования ГБОУ школы №495 г. Санкт -Петербурга С.Н. Пальмина, С.А. Зюзина.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей. В дальнейшем, социальная значимость рукопашного боя проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, дальнейшее образование.

Владение рукопашным боем имеет высокое прикладное значение. Рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

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

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7-10 лет. Группы формируются разновозрастные и разнополые с учётом физических, физиологических возможностей.

Актуальность программы заключается в том, что она даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребенка, успешности, адаптации в обществе.

Значимость и педагогическая целесообразность программы обусловлена потребностью младших школьников к самовыражению, стремлением обрести хорошую физическую форму и уважение сверстников. Кроме того, своевременность, необходимость занятий спортом продиктована техническим прогрессом и чрезмерным увлечением младших школьников компьютерами и другими гаджетами. Поэтому нужно обязательно заниматься спортом: спорт формирует волевой характер, меняя его в лучшую сторону; развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать сильную личность, способную добиться многого. Занятия спортом закладывают установку на успех, занимающийся рукопашным боем, научиться ставить цели и достигать их. Занятия рукопашным боем формируют у младших школьников целостное представление о физической культуре в целом и данного вида спорта в частности. Занимаясь по данной программе, обучающиеся овладевают определёнными физическими навыками, что способствует повышению работоспособности и сохранения здоровья, формирует личность способную к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. В основе программы лежит принцип организации учебно-тренировочного процесса на основе доступности и эффективности освоения предложенного материала. Программа связана с другими дисциплинами, в первую очередь с историей России, анатомией, физиологией и психологией человека, с кратким курсом спортивной медицины гигиены и массажа, историей возникновения и развития

«Рукопашного боя».

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 144 ч.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с 10 минутным перерывом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и формирование стойкого интереса к занятиям спортом и рукопашным боем; социализация учащихся, подготовка их к жизни в сложных условиях современной деятельности.

Задачи:

предметные:

– научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;

– научить основам техники рукопашного боя;

метапредметные:

– воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности;

– способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;

– способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);

– формировать у учащихся потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;

личностные:

– профилактика асоциального поведения детей и подростков;

– содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина;

Метапредметные результаты

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные результаты

- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;
- знать способы восстановления после физических нагрузок;

- знать основные правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

1.4. Содержание программы

Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	Устный опрос
2	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	4	4	-	Устный опрос
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	98	14	84	Устный опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	16	2	14	Зачет
5	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение
6	Гигиена, закаливание, режим дня	4	4	-	Устный опрос
7	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные бои
	Итого	**144**	**30**	**114**	

Содержание программы

Раздел 1. «Вводное занятие». Теория (4ч). Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

Раздел 2. «История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России». Теория (4ч). Рождение и развитие рукопашного боя. Понятие о физической культуре и спорте.

Раздел 3. «Техника и методика обучения приемам рукопашного боя». Теория (14ч). Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в рукопашном бое. Поклоны перед выходом на татами. Запрещённые приёмы

Практика (84ч). Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Удержания и защита от них.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и

задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Раздел 4. «Общая физическая подготовка». Теория (2ч). Понятие о физической подготовке.

Практика (14ч).

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- Кроссы от500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный умеренный бег.

Раздел 5. «Специальная физическая подготовка». Теория (2ч). Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Техника выполнения.

Практика (14ч).

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

- Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 15-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 10 м.

- Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Прыжки через препятствия. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

- Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

- Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции.

Раздел 6. «Гигиена, закаливание, режим дня». *Теория (4ч).* Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся рукопашным боем. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Раздел 7. «Итоговое занятие».

Практика (2ч). Подведение итогов за учебный год.

1.5.Система контроля

− выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

− участие в фестивалях, показах, выступлениях на соревнованиях;

− участие в подготовке и проведении соревнований;

− участие в турнирах, городских, областных, всероссийских и международных соревнованиях.

1.6.Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

1. Приседание за одну минуту: 35 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 секунд: 30 раз.
3. Сгибание корпуса на пресс за одну минуту: 30 раз.
4. Спады на скорость за 30 секунд: 20 раз.
5. Акробатика: все виды кувырков, страховка на живот, перевороты вперёд, колесо.
6. Ударная техника руками по возрастным особенностям (оценка тренером).
7. Ударная техника ногами по возрастным особенностям (оценка тренером).
8. Борцовская техника по возрастным особенностям (оценка тренером).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 1);

- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);

- исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью. Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 2).

Система оценки: 1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы (информационный); 4 – 7 баллов – достаточный уровень освоения программы (репродуктивный); 8 – 10 баллов – высокий уровень освоения программы .

Раздел №2. Рабочая программа воспитания

2.1. Цель и задачи

Цель: формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически

здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО: лучшее учреждение России, лучшее творческое объединение.

Виды, формы и содержание деятельности

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно-оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

Воспитательная работа реализуется через: традиционные мероприятия МБОУ ДО «Куйбышевский ДДТ»; участие в районных, областных, региональных и Всероссийских соревнованиях по рукопашному бою; беседы, встречи с выдающимися людьми Куйбышевского района.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов детей;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

2.2 Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Правильно питаться-здоровья набираться»	октябрь	Викторина	Заметка в соц.сетях
2	«Честь солдата»	февраль	Диспут-дискуссия	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
3	«Мы памятью живы»	май	Виртуальная экскурсия по музеям боевой славы	Фотоотчет Заметка в соц.сетях

4	«Единственной, дорогой, любимой!»	март	Беседа с элементами литературного творчества	Фотоотчет Заметка в соц.сетях

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Календарный учебный график

Год Обучения (уровень)	Дата начала занятия	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество учебных днях	Количество Учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	8 сентября 2026г.	26 мая 2027г.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 час
2 год обучения	9 сентября 2027г.	26 мая 2028 г.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 час

3.2.Условия реализации программы

3.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее ***материально- техническое оснащение*** учебно-тренировочного процесса:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь: скакалки, секундомер, скамейки гимнастические, татами, жилет защитный, перчатки для рукопашного боя, щитки для ног, шлем-маска, груша боксёрская.
3. Личное снаряжение учащихся: кимоно, защитный шлем на голову, боксерские перчатки, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капа и раковина.

3.2.2 Кадровое обеспечение.

педагог, обладающий знаниями и умениями в области рукопашного боя.

3.2.3 Методы и технологии обучения

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах. Много времени уделяется на занятиях с детьми подвижным играм. Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д.

– словесные - способствуют получению новых знаний, введению в теорию рукопашного боя (устное изложение информации педагогом)

– наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример педагога, видеоматериалов)

– практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки.

Тренировка состоит из трех частей.

1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке.

Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры.

В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление.

3.2.4 Информационное обеспечение

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309.
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
8. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. от 15.05.2023);

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Федеральный проект «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети» (срок реализации: 01.01.2025-31.12.2030);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

14. Федеральный проект «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети» (срок реализации: 01.01.2025-31.12.2030);

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

20. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.062021 № 212-П).

Литература, использованная при составлении программы:

1. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат, 1994. - 206 с.: ил.

2. Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1998. – 80с. – (Новое в жизни, науке и технике). Серия «Педагогика и психология», № 6.

3. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.). - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.

4. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра. Спорт. 1998. - 368 с., ил.

5. Кленьшев В. Панкратион. Практическое пособие для тренеров и спортсменов. - Барнаул, 1999. - 176 с.

6. Севостьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой. (История развития, техника и тактика). - М.: «Дата Стром», 1991. - 191 с.

7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство центр «Академия», 2001. - 480 с.

Для учащихся

1. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А.). - 2-е изд., испр. - М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.

2. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра. Спорт. 1998. - 368 с., ил.

3. Севостьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой. (История развития, техника и тактика). - М.: «Дата Стром», 1991. - 191 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://spo.1sept.ru/urok/ (20.04.2021).

2. Сайт общероссийской общественной организации «Федерация рукопашного боя» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://fpr.su (20.04.2021).

3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.openclass.ru (20.04.2021).

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	ФИО учащегося	Способность следить одновременно за двумя или больше происходящим и вокруг событиями			Любопытство			Способность прослеживать причинно-следственные связи и делать выводы			Отличная память			Большой словарный запас и сложные синтаксические конструкции			Высокий порог отключения (нетерпимы, когда за них решают и подсказывают			Высокая избирательная концентрация внимания			Упорство в достижении цели в сфере, которая интересна			Высокий уровень притязаний в этой сфере			Сводные данные		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
																												Высокий			
																												Достаточный			
																												Низкий			

Диагностический метод
наблюдение креативности (по А.И. Луку)

№	Ф.И.О.	Признаки и параметры																							
		Зоркость в поисках		Способность к свертыванию мысли-тельных операций		Способность к переносу		Боковое мышление		Цельность восприятия		Готовность памяти		Гибкость мышления		Гибкость интеллекта		Способность к оценочным действиям		Легкость генерирования идей		Осмыслен-ность речи		Способность к доведению до конца	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									

Приложение 2

Исследование развития личности учащегося

№	ФИО учащихся	Уровень развития креативных способностей			Воспитание нравственных качеств			Удовлетворенность учащихся жизнедеятельностью			Сводные данные		
		Этапы			Этапы			Этапы			Этапы		
		1	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
										Высокий			
										Достаточный			
										Низкий			

Приложение 3.

Тематический календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1-2		Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Устный опрос
3-4		История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Беседа	Устный опрос
		Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	**49**	**7**	**42**		
5		История единоборств, виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	1	1	-	Лекция	Устный опрос
6		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
7-8		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
9		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

10		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
12		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
13		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

16 - 17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	2	1	1	Тренировка	наблюдение
18		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
19		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок передняя подножка.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
21		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
22		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
23		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
24		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

25		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
26		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
27		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
28		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
29		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок с захватом за пятку.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
30		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
31 - 32		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	2	0,5	1,5	Тренировка	наблюдение
33 - 34		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	2	-	2	Тренировка	наблюдение

35		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
36		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки по перчаткам. Бросок проход в ноги.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
37 - 38		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	2		2	Тренировка	наблюдение
39		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
40		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
41		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
42 - 43		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	2	1	1	Тренировка	наблюдение

44		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
45		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
46		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
47		Разминка. Броски: Через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
48		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
49		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение
50		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Трениро вка	
51		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Трениро вка	
52		Разминка. Работа в парах (бокс, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Трениро вка	наблюд ение

53		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
		Общая физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
54		Физическая культура и спорт как средство воспитания подрастающего поколения	1	0,5	0,5	Лекция	Устный опрос
55		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Тренировка	Зачет
56		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Тренировка	Зачет
57		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Тренировка	Зачет
58 - 59		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Тренировка	Зачет
60		Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	1	0,5	0,5	Тренировка	Зачет
61		Кроссы от 500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный умеренный бег.	1	-	1	Тренировка	Зачет
		Специальная физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
62		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Лекция	Наблюдение
63		Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
64		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
65		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение

66		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Тренировка	Наблюдение
67		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Тренировка	Наблюдение
68		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
69		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
70 - 71		**Гигиена, закаливание, режим дня**	**2**	**2**	**-**	лекция	Устный опрос
		Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях				участие в соревновании	соревнование
72		**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Практическое занятие	Показательные бои

Календарный учебный график 2 год обучения.

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1-2		Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Устный опрос
3-4		История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	2	2	-	Беседа	Устный опрос
		Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	**49**	**7**	**42**		
5		История единоборств, виды единоборств, техника безопасности во время занятий единоборством	1	1	-	Лекция	Устный опрос

6		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из фронтальной стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
7-8		Разминка. Растяжка. Акробатика. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
9		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
10		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой. Сваливание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
11		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
12		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

13		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
14		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
15		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Удержание в партере.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
16 - 17		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	2	1	1	Тренировка	наблюдение
18		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
19		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой ногой в движении. Бросок через бедро.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
20		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок передняя подножка.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение

21		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
22		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
23		Разминка. Растяжка. Работа в парах (пятнашки, борьба в партере).	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
24		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок передняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
25		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
26		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
27		Разминка. Растяжка. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
28		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении. Бросок задняя подножка.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

29		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Бросок с захватом за пятку.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
30		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	0,5	0,5	Тренировка	наблюдение
31 - 32		Разминка. Работа в парах (пятнашки, борьба в стойке).	2	0,5	1,5	Тренировка	наблюдение
33 - 34		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	2	-	2	Тренировка	наблюдение
35		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки. Боковой удар левой и правой ногой в движении.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
36		Разминка. Растяжка. Прямой удар левой и правой рукой из боевой стойки по перчаткам. Бросок проход в ноги.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
37 - 38		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	2		2	Тренировка	наблюдение
39		Ударная техника руками, ударная техника ногами, борцовская техника.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

40		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
41		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
42 - 43		Разминка. Растяжка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	2	1	1	Тренировка	наблюдение
44		Разминка. Снизу удар левой и правой рукой из боевой стойки по лапам. Бросок передняя подножка с продолжением удержание сбоку.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
45		Разминка. Работа в парах (подножка, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Тренировка	наблюдение
46		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
47		Разминка. Броски: Через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг логтя.	1	-	1	Тренировка	наблюдение

48		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
49		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
50		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Тренировка	
51		Разминка. Броски: через бедро, передняя и задняя подножки. Болевой в партере: рычаг локтя.	1	-	1	Тренировка	
52		Разминка. Работа в парах (бокс, борьба в стойке и партере).	1	-	1	Тренировка	наблюдение
53		Разминка. Удары руками прямые, боковые, снизу. Удары ногами прямые, боковые в движении.	1	-	1	Тренировка	наблюдение
		Общая физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
54		Физическая культура и спорт как средство воспитания подрастающего поколения	1	0,5	0,5	Лекция	Устный опрос
55		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Тренировка	Зачет
56		Общеразвивающие упражнения без предметов	1	-	1	Тренировка	Зачет
57		Кроссовая подготовка (1000м)	1	-	1	Тренировка	Зачет
58 - 59		Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Тренировка	Зачет

60		Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.	1	0,5	0,5	Тренировка	Зачет
61		Кроссы от 500 до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6 -минутный и 12-минутный меренный бег.	1	-	1	Тренировка	Зачет
		Специальная физическая подготовка	**8**	**1**	**7**		
62		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Лекция	Наблюдение
63		Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
64		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
65		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
66		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Тренировка	Наблюдение
67		Упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5	Тренировка	Наблюдение
68		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
69		Упражнения для развития выносливости	1	-	1	Тренировка	Наблюдение
70 - 71		**Гигиена, закаливание, режим дня**	**2**	**2**	**-**	лекция	Устный опрос
		Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях				участие в соревновании	соревнование
72		**Итоговое занятие**	**1**	**-**	**1**	Практическое занятие	Показательные бои