

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 137 г. Челябинска»
МАОУ «СОШ №137 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора № 46-В от «31»
августа 2023 г.

Директор
МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»



Ф.В. Куравин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (РУССКИЙ СТИЛЬ)»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Год разработки программы: 2023 г.

Автор-составитель:

Корнишик Валерий Иванович,
руководитель структурного подразделения,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск
2023

Содержание

Паспорт программы	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	5-11
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Учебный план	10
1.5. Планируемые результаты.....	10
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»...	11-15
2.1. Календарно-тематический план.....	11
2.2. Условия реализации программы.	14
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методическое обеспечение.....	14
2.6. Воспитательный компонент.....	15
2.7. Список литературы.....	15
Приложение	

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Армейский рукопашный бой (русский стиль)»
Тип программы	Адаптированная
Актуальность программы	Особенно высокое значение данной дисциплины с практической точки зрения в плане приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни в городе. Кроме того, она важна для поддержания с помощью физических упражнений общего оптимального состояния организма и повышения психологической устойчивости.
Цель программы	Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе занятий по самозащите; формирование и закрепление у обучаемых знаний, навыков и умений, необходимых для ведения рукопашного боя в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни горожанина и подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Сил .
Задачи программы	<p>Учебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития обучаемых; – овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование; – развитие и закрепление у занимающихся физических качеств, необходимых в рукопашном бою, таких как: ловкость, гибкость, сила, координация, выносливость; – расширение рамок восприятия окружающей действительности и развитие нестандартности в принятии решений и мышлении. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств; – воспитание потребностей и умений в самостоятельных занятиях самозащитой, в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья; – повышение психологической устойчивости обучаемых в стрессовых ситуациях;
Возраст обучающихся	11 – 16 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа находится в стадии реализации

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ценностно-смысловой; • деятельностной; • познавательно-смысловой; • учебно-познавательной.
<p>Основные мероприятия</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностические исследования и развитие умений и навыков обучающихся, развитие умения ведения рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств в сложных условиях. 2. Повышение психологической устойчивости за счет совмещения физической тренировки с психологическим тренингом. 3. Взаимодействие с социальными партнерами, педагогами дополнительного образования, родителями. 4. Участие в показательных выступлениях, конкурсах, экскурсиях военно-патриотической направленности.
<p>Принципы реализации программы</p>	<p>В основе обучения лежат принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • единство обучения и воспитания. • научность обучения; • сознательность и активность обучаемых; • наглядность и доступность обучения; • систематичность и последовательность обучения; • коллективный и индивидуальный подход к обучению; • прочность усвоения знаний, выработка умений, практических навыков и постоянное их
<p>Язык, на котором осуществляется обучение</p>	<p>Русский</p>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 11-16 лет, стартового уровня освоения.

Программа предназначена для обучения учащихся кадетских классов разведывательного профиля основам самообороны без оружия, ведению рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств, в экстремальных условиях и на ограниченном пространстве, с более развитым физически противником, двумя и более вооруженными противниками.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, санитарно-эпидемиологических правилах (СанПиН) 2.4.3648-02 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Устав МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»;
9. Положение о дополнительном образовании в МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска», Приказ директора от 31.08.2023, № 46-В.

В программе реализованы требования федеральных законов:

- «О воинской обязанности и военной службе»,
- «Об обороне»,
- «О статусе военнослужащих»,
- «О борьбе с терроризмом»
- программой боевой подготовки мотострелковых (танковых) подразделений;
- программой боевой подготовки разведывательных подразделений;
- наставлением по физической подготовке и спорту ВС РФ.

Актуальность данной программы заключается в то что программа составлена таким образом, чтобы углубить знания кадетов, полученные на занятиях по разведывательной подготовке и физической подготовке, приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни в городе, а также показать актуальность этих знаний и их практическое применение при осуществлении будущей профессиональной деятельности.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и ее преимущество по сравнению с ранее созданными программами этой направленности, заключается в комплексном подходе к изучению предмета рукопашный бой, применением интерактивных методов обучения (привлечение обучающихся к участию в конкурсах, соревнованиях различного уровня), наличием внутрипредметных и межпредметных связей, преемственностью и согласованностью программы с образовательными программами общеобразовательной школы. Программа «Рукопашный бой» рассчитана на изучение в тесной взаимосвязи с другими предметами: историей, основами безопасности жизнедеятельности, физической культуры с использованием как традиционных, так и инновационных подходов (использование в ходе уроков презентаций, видеоматериалов).

Особенно высокое значение данной дисциплины с практической точки зрения в плане приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни в городе. Кроме того она важна для поддержания с помощью физических упражнений общего оптимального состояния организма и повышения психологической устойчивости.

Программа рассчитана на 1 год и предусматривает создание необходимой базы для дальнейшего совершенствования полученных навыков, как под руководством тренера (преподавателя), так и самостоятельно.

Программа составлена таким образом, чтобы углубить знания кадетов, полученные при изучении предметов история и физическая подготовка общеобразовательной программы общего среднего образования, показать актуальность этих знаний и их практическое применение при осуществлении будущей профессиональной деятельности.

Отличительная особенность данной программы заключается Предлагаемый курс предполагает достаточно полное изучение вопросов разведывательной подготовки, что позволяет значительно расширить кругозор обучающихся, физическую подготовку и углубить их знания.

Программа модифицированная - в основу программы положено изучение дисциплины «Рукопашный бой русского стиля по системе А.А. Кадочникова» как одной из основных прикладных дисциплин при подготовке специалистов по системе выживания в экстремальных условиях.

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на детей 11 – 16 лет

Уровень освоения программы – стартовый

Объём программы – 72 часа

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Язык реализации программы – Государственный язык РФ - русский

Условия реализации программы: разновозрастная группа 26 человек

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: «Армейский рукопашный бой»

Основной целью программы «Армейский рукопашный бой» является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе занятий по самозащите; формирование и закрепление у обучаемых знаний, навыков и умений, необходимых для ведения рукопашного боя в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни горожанина и подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Сил .

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития обучаемых;
- воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование;
- сознательное воспитание нравственных и волевых качеств, психологических процессов и свойств личности ;
- воспитание потребностей и умений в самостоятельных занятиях самозащитой, в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развитие и закрепление у занимающихся физических качеств, необходимых в рукопашном бою, таких как: ловкость, гибкость, сила, координация, выносливость;
- повышение психологической устойчивости обучаемых в стрессовых ситуациях;
- расширение рамок восприятия окружающей действительности и развитие нестандартности в принятии решений и мышлении.
- формирование ключевых компетенций: информационных, коммуникативных, социальных;
- воспитание гражданской ответственности и чувства собственного достоинства; дисциплинированности.

Воспитательные:

- привить интерес учащихся к уважительному отношению к истории своей Родины, гордости за своих предков
- создать условия системности и последовательности занятий
- обеспечить рост качества успеваемости по основной программе обучения
- способствовать профилактике изучения истории в общем, усовершенствование физической подготовке и сопутствующих предметов

Развивающие:

- учить тому, что необходимо в будущей профессиональной деятельности;
- научность обучения;
- сознательность и активность обучаемых;
- наглядность обучения;
- систематичность и последовательность обучения;
- коллективный и индивидуальный подход к обучению;
- доступность обучения;
- единство обучения и воспитания.

1.3. Содержание программы

История развития рукопашного боя

1. Тема: История развития рукопашного боя в России.
Теория 1 час
2. Тема: Создание и развитие русского стиля армейского рукопашного боя
Теория 1 час

Условия деятельности в рукопашном бою

3. Тема: Законы механики и рукопашный бой.
Теория 1 час
4. Тема: Структурная схема программы подготовки и особенности подготовки бойца-рукопашника.
Теория 1 час

Тактика рукопашного боя

5. Тема: Тактика рукопашного боя. Решение практических задач в рукопашном бою.
Теория 1 час
6. Тема: Особенности ведения боя с вооруженным противником.
Теория 1 час

Законы физики и двигательная деятельность человека

7. Тема: Анатомно-функциональные особенности опорно-двигательного аппарата человека.
Теория 1 час
8. Тема: Костно-суставная и мышечно-сухожильная системы.
Теория 1 час

Эргономика и биоэнергетика рукопашного боя

9. Тема: Оптимизация движений.
Теория 1 час

Психологическая подготовка

10. Тема: Способы преодоления страха в бою.
Теория 1 час

Техника рукопашного

11. Тема: Защита от вооруженного противника
Практика 2 часа
12. Тема: Обезоруживание противника при угрозе автоматом
Практика 2 часа
13. Тема: Обезоруживание противника при угрозе карабином
Практика 2 часа
14. Тема: Обезоруживание противника при угрозе пистолетом
Практика 2 часа
15. Тема: Обезоруживание противника при угрозе ножом.
Практика 2 часа

Комплексная тренировка в выполнении движений в парах

16. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.
Практика 2 часа
17. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.
Практика 2 часа

18. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

19. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

20. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

21. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

22. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

23. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

24. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

25. Тема: Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Практика 2 часа

Ведение боя против двух и более противников

26. Тема: Особенности боя против двух и более противников. Разбор различных ситуаций и способов действия при ведении боя против двух и более противников без оружия

Практика 2 часа

27. Тема: Особенности боя против двух и более противников. Разбор различных ситуаций и способов действия при ведении боя против двух и более вооруженных противников.

Практика 2 часа

28. Тема: Особенности ведения боя против двух и более противников в ограниченном пространстве и в экстремальных ситуациях.

Практика 2 часа

29. Тема: Ведение боя в составе группы

Практика 2 часа

30. Тема: Ведение боя в составе группы

Практика 2 часа

31. Тема: Ведение боя в составе группы

Практика 2 часа

Комплексная тренировка в составе групп

32. Тема: Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников

Практика 2 часа

33. Тема: Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников

Практика 2 часа

34. Тема: Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников

Практика 2 часа

35. Тема: Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников

Практика 2 часа

36. Тема: Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников в составе группы.

Практика 2 часа

37. Тема: Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников в составе группы.

Практика 2 часа

38. Тема: Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников в составе группы.

Практика 2 часа

Показательные занятия и демонстрационные выступления

39. Тема: Подготовка к проведению и проведение показательных занятий и демонстрационных выступлений. Практика 6 часов

1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	История развития рукопашного боя	2	2	-	-
2	Условия деятельности в рукопашном бою	2	2	-	Опрос
3	Тактика рукопашного боя	2	2	-	Опрос, тестирование
4	Законы физики и двигательная деятельность человека	2	2	-	Опрос
5	Эргономика и биоэнергетика рукопашного боя	1	1	-	Опрос
6	Психологическая подготовка	1	1	-	Опрос
7	Техника рукопашного	10	-	10	Практическое выполнение
8	Комплексная тренировка в выполнении движений в парах	20	-	20	Практическое выполнение
9	Ведение боя против двух и более противников	6		6	Практическое выполнение
10	Ведение боя в составе группы	6		6	Практическое выполнение
11	Комплексная тренировка в составе групп	14		14	Практическое выполнение
12	Показательные занятия и демонстрационные выступления	6		6	Практическое выполнение

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- методика обучения русскому стилю рукопашного боя основывается на историческом опыте славянских боевых искусств и прикладном анализе достижений современной науки.
- воспитание обучаемых в духе патриотизма, любви к Родине, верности долгу, уважения к истории Отечества.
- развитие умения ведения рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств и без них в сложных условиях.
- повышение психологической устойчивости за счет совмещения физической тренировки с психологическим тренингом.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития основных видов боевых единоборств в России;
- основные законы механики и порядок их применения в рукопашном бою;
- порядок применения начальных навыков психологической саморегуляции;
- общие эргономические требования, предъявляемые к ведению рукопашного боя;
- основные базовые элементы рукопашного боя и порядок их использования.

Обучающиеся будут уметь:

- защищать от посягательств жизнь, здоровье, честь и достоинство свои и товарищей;
- освободиться от захватов за руки, за ноги, шею, горло, корпус;
- защищаться от ударов руками, ногами, палкой, ножом;
- обезоруживать противника, вооруженного палкой, ножом, пистолетом, автоматом (карабином);
- вести рукопашный бой с использованием оружия и подручных средств;
- вести бой с двумя и более противниками одновременно;
- вести рукопашный бой в экстремальных условиях, на ограниченном пространстве, с физически более сильным противником;
- быть психологически готовым к применению полученных знаний на практике, в случае необходимости.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по истории;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся обще учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- начальный (подготовительный) этап обучения включает ознакомление и разучивание базовых движений и действий в зависимости от подготовленности обучаемых и сложности приемов рукопашного боя:
 - совершенствование полученных навыков, развитие у обучаемых специальных физических и психологических качеств обеспечиваются систематическими тренировками. В ходе тренировок предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений и действий, изменение условий их выполнения и обстановки.
- умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды; осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематическое планирование

программы «Армейский рукопашный бой» возраст 11-16лет.

педагог дополнительного образования Корняшик В.И. группа 2023 года обучения

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	История развития рукопашного боя в России. Создание и развитие русского стиля армейского рукопашного боя		1	1	групповое		групповое
2	2	Создание и развитие русского стиля армейского рукопашного боя		1	1	групповое		групповое
3	3	Законы механики и рукопашный бой.		1	1	групповое		групповое
4	4	Структурная схема программы подготовки и особенности подготовки бойца-рукопашника.		1	1	групповое		групповое
5	5	Тактика рукопашного боя. Решение практических задач в рукопашном бою.		1	1	групповое		групповое
6	6	Особенности ведения обороны и осуществления нападения.		1	1	групповое		групповое
7	7	Анатомно-функциональные особенности опорно-двигательного аппарата человека.		1	1	групповое		групповое
8	8	Костно-суставная и мышечно-сухожильная системы.		1	1	групповое		групповое
9	9	Оптимизация движений.		1	1	групповое		групповое
10	10	Способы преодоления страха в бою		1	1	групповое		групповое
11	11	Защита от вооруженного противника		2		групповое	2	групповое
12	12	Обезоруживание противника при угрозе автоматом (карабином)		2		групповое	2	групповое
13	13	Обезоруживание противника при угрозе автоматом (карабином)		2		групповое	2	групповое
14	14	Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.		2		групповое	2	групповое

15	15	Обезоруживание противника при угрозе ножом.		2		групповое	2	групповое
16	16	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
17	17	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
18	18	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
19	19	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
20	20	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
21	21	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
22	22	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
23	23	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
24	24	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
25	25	Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.		2		групповое	2	групповое
26	26	Особенности боя против двух и более противников. Разбор различных ситуаций и способов действия при ведении боя против двух и более противников без оружия		2		групповое	2	групповое
27	27	Особенности боя против двух и более противников. Разбор различных ситуаций и способов действия при ведении боя против двух и более вооруженных противников.		2		групповое	2	групповое
28	28	Особенности ведения боя против двух и более противников в		2		групповое	2	групповое

		ограниченном пространстве и в экстремальных ситуациях.						
29	29	Ведение боя в составе группы		2		групповое	2	групповое
30	30	Ведение боя в составе группы		2		групповое	2	групповое
31	31	Ведение боя в составе группы		2		групповое	2	групповое
32	32	Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников		2		групповое	2	групповое
33	33	Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников		2		групповое	2	групповое
34	34	Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников		2		групповое	2	групповое
35	35	Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников		2		групповое	2	групповое
36	36	Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников в составе группы.		2		групповое	2	групповое
37	36	Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников в составе группы.		2		групповое	2	групповое
38	36	Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников в составе группы.		2		групповое	2	групповое
39	36	Подготовка к проведению и проведение показательных занятий и демонстрационных выступлений.		6		групповое	6	групповое
ИТОГО:				72	10		62	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

1. Наличие учебного кабинета для теоретических занятий с детьми;
2. Кинопроектор
3. Использование презентаций, просмотр фрагментов художественных и документальных фильмов.
4. Наличие спортивного зала и спортивной площадки

5. Маты, татами, капы, защитный шлем, лапы, боксерские перчатки
6. В свободное время учащимся рекомендуется чтение художественной литературы соответствующей тематики, с последующим обсуждением прочитанного.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам программы;
- овладение умениями и навыками рукопашного боя, предусмотренными программой;
- спаринг – 3 раунда по 2 минуты

Используются следующие формы проверки:

- знание теории выполнения приемов рукопашного боя
- сдача нормативов ГТО по физической подготовке
- спаринги

Методы проверки: наблюдение, тестирование, контроль

Итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов по физической подготовке и спаринги

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг уровня подготовленности кадетов и контроль качества обучения осуществляется в течение учебного года в ходе занятий, участия в соревнованиях, практических и контрольных занятий, для оценки знаний при ответах на вопросы и проверке письменных работ применяется четырех бальная шкала оценок:

Коррекция осуществляется в ходе проведения дополнительных занятий за счет резерва учебного времени, предусмотренного «Программой развития кадетского образования в МАОУ № 137», а также в каникулярное время, при занятиях с кадетами в летнем оздоровительном лагере.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к изучению приемов рукопашного боя и выборе будущей профессии.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности является просмотр документальных фильмов.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает основные методы проведения занятия, а именно рассказ, объяснение, показ и тренировка, создание для обучающихся комфортной среды на занятиях позволяющих достичь максимального результата.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического проведения практических тренировок и участия в соревнованиях.

Занятия по программе строятся на следующих принципах:

усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Программа предназначена для обучения учащихся кадетских классов разведывательного профиля основам самообороны без оружия, ведению рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств, в экстремальных условиях и на ограниченном пространстве, с более развитым физически противником, двумя и более вооруженными противниками.

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ.

2.6. Воспитательный компонент

- воспитание гражданской ответственности и патриотическое воспитания молодежи, чувства собственного достоинства, дисциплинированность
- создать условия системности и последовательности занятий
- воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- воспитание потребностей и умений в самостоятельных занятиях самозащитой, в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение психологической устойчивости обучаемых в стрессовых ситуациях;

2.7.Список литературы

Литература для педагога и детей:

- *Кадочников А.А.* Русский рукопашный бой по системе спецназа. - Ростов н/Д: Феникс,2007.
- *Кадочников А.А.* Армейский рукопашный бой - Краснодар: Неоглори; М.: АСТ,2009.
- *Кадочников А.А.* Психологическая подготовка к рукопашному бою-Ростов н/Д: Феникс,2008.
- *Кадочников А.А. и др.* Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя.-Краснодар,2000.
- Наставление по физической подготовке и спорту Вооруженных сил Российской Федерации .-М.: Военное издательство, 2006.
- *Ретюнских А.И.* Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). -Киев: ПИР, 1992.
- Учебник сержанта войсковой разведки. -М.: Военное издательство, 1989.
- *Шатунов М.В.* Русский кулачный бой. - М.:Терра, 1999

Дидактические материалы

- Содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся на учебном занятии, во время выездных занятий, проведения массовых мероприятий и т.п.;
- Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения;
- План деятельности, соревновательной деятельности объединения на учебный год;
- Планы воспитательно - досуговых мероприятий;
- Оценочные материалы;
- Диагностика личностного роста;
- Мониторинговые материалы;
- Справочные таблицы, тесты, план методической работы педагога; планы некоторых занятий по разным темам и другие материалы.

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

	Направление диагностики	Возрастные характеристики и обучающихся	Параметры диагностики	Методы диагностики	Контрольные мероприятия, методики
Обучение	I. Теоретические и практические ЗУН	11 – 16 лет		Наблюдение, анкетирование, опрос, анализ творческих работ; тесты достижений	Тестовое или творческое задание по _____ Мини-зачёт и контрольная работа по темам _____
	II. Практическая творческая деятельность обучающихся	Обучающиеся всех возрастов	Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы	Анализ продуктов творческой деятельности: презентации работ, участие в городских и региональных выставках, конкурсах; метод наблюдения; метод экспертных оценок	Создание индивидуальных творческих работ:
Развитие	I. Особенности личностной сферы	Обучающиеся всех возрастов	1. Самооценка (отношение к себе)	Тестирование, метод наблюдения	методика «Солнечная система» Методика «Самооценка»
			2. Творческие способности	Тестирование, конкурсные и иные творческие мероприятия, метод экспертных оценок	Контрольный список характеристик креативной личности Тест креативности «Использование предмета», анкета для педагогов
			1. Самоотношение личности	Тестирование, проектные методики	Методика определения самооценки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн) «Оценка самоотношения личности» (по В.В.Столину), тест «Дом, дерево, человек»,

					«Несуществующее животное»
			2. Творческие способности	Тестирование, проектные методики	Тест вербальной креативности, анкета для педагогов
	П. Особенности личности в системе социальных отношений	11 – 16 лет	1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	Опросник САН «Социометрия», анкета «Наши отношения», анкета «Сплоченность коллектива»
			1. Удовлетворенность отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплоченность	Социометрические и референтометрические методы; наблюдение; проективные методики	«Социометрия», «Оценка психологического климата коллектива», методика «Незаконченные предложения», методика измерения уровня тревожности
			2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, анкетирования, тестирование	Тест «Коммуникативные и организаторские способности»
Воспитание	I. Самоорганизация свободного времени	11 – 16 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Анкетирование	Анкета (адаптированная) «Я и мое свободное время» Анкета «Я и мое свободное время»
	II. Профессиональное самоопределение	11 – 16 лет	Профессионально важные качества	Метод наблюдения, метод экспертных оценок	Анкета «Профессиональные качества»
			Профессиональные интересы	Тестирование	Опросник «Я предпочту», «Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова»
			Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии	Анкетирование	Анкета «Моя будущая профессия», «Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова»

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ ДЛЯ ДИСПУТОВ И
ОБСУЖДЕНИЯ**

1. Зачем нужна армия в мирное время?
2. Стили и виды рукопашного боя разных стран
3. Преимущества и недостатки рукопашного боя в обороне и наступлении, в городских условиях.