КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
“Центр Орбита”

Рекомендовано на заседании
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «31» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Центр Орбита»
_____Т.П. Задружная
Приказ №14 от "02" апреля 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой 7 - 18 лет»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7 - 18 лет
Срок реализации: 10 месяцев, 80 часов
Автор - составитель: Калиновский Григорий Викторович
педагог дополнительного образования

г.о. Королев
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой 7-18 лет»** стартового уровня составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Министерство образования Московской области, отдел воспитания и дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»), нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученных на основании научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет и вступления в силу Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ, обращения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Программа является первой ступенью обучения для перехода к базовой общеразвивающей программе обучения «Рукопашный бой».

В основу дополнительной общеразвивающей программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

Данная программа реализуется в системе дополнительного образования детей школьного возраста.

Актуальность программы

Программа:

– создаёт новые места для увеличения количества учащихся в сфере дополнительного образования по программам, включенным в реестр программ, финансируемых через систему социального заказа;

– отвечает определённым запросам семей, привлекательна для ребёнка с особыми потребностями;

– обусловлена необходимостью воспитания здорового подрастающего поколения и привлечения как можно больше детей к здоровому образу жизни.

Обучение по программе даёт возможность оказать поддержку во взрослении детей и подростков конструктивными способами

(социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация); поддержать и помочь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита); обеспечения условиям для инициативного организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

Физкультурно-спортивной сфера способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости. Тренировки по боевым единоборствам (в нашем случае – по рукопашному бою), позволят развить силу и выносливость. Кроме того, бойцы научатся противостоять нескольким противникам или одному, даже если он вооружен.

Программа способствует вовлечению детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе детей с ОВЗ, детей-инвалидов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в занятия дополнительным образованием, в соревнования и социально-значимые мероприятия. Возникает необходимость в новых подходах в образовании и воспитании детей с ОВЗ для дальнейшей социализации их в общество. Обеспечение реализации прав детей с ОВЗ на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Социальная адаптация – приспособление человека к условиям новой социальной среды, один из социально-психологических механизмов социализации личности. В педагогической практике важное значение имеет учёт особенностей процесса адаптации при вхождении ребёнка в новые социальные отношения. Дополнительное образование расширяет мир связей и отношений, и задача педагогов обогатить нравственно, интеллектуально опыт социального взаимодействия детей.

Это подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность поставленной задачи и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не преходящей конъюнктуре или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом.

Цель программы – создание условий для самореализации детей, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Задачи программы

Воспитательные:

– формировать устойчивый интерес к занятиям спортом,

– формировать желание вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье спортсменов,

– формировать активную личность - желание принимать участие в соревнованиях,

– развивать всесторонне гармоничную личность (формировать гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме).

Развивающие:

– развить мотивацию к спортивной деятельности, потребности в саморазвитии, ответственности, активности,

– сформировать морально-волевые качества спортсмена (смелость, решительность, уравновешенность, самостоятельность, целеустремленность).

Образовательные:

– формировать умения и навыки в области рукопашного боя,

– формировать широкий круг двигательных умений и навыков,

– освоить базовую технику по рукопашному бою,

– дать определенные теоретические знания и практические умения в избранном виде спорта,

– повышать уровни общей и специальной физической, технической, тактической подготовки (силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости),

– дать опыт и достигать стабильности выступления на соревнованиях по рукопашному бою, формирование спортивной мотивации.

Воспитательный потенциал программы

Цель воспитания – личностное развитие учащихся и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества.

Задачи воспитания:

– дать знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимые знания);

– формировать и развивать личностные отношения к этим нормам, ценностям, традициям (их освоить и принять);

– способствовать приобретению опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приемов в течение 10 месяцев обучения. В данной программе обучение допускается с 8-ти летнего возраста. При помощи большой игровой практики, уже на начальном этапе, учащийся постепенно подходит к ранней специализации рукопашного боя. На тренировках учащиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу.

В структуру образовательной программы входят 6 блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все блоки предусматривают усвоение теоретических знаний и формирование деятельностного - практического опыта.

Основные направления тренировки

Начальный этап подготовки необходим для создания предпосылок

последующей успешной спортивной специализации. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку стоит очень осторожно.

Упражнения скоростно-силового следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха

Основные средства и методы тренировки

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше начинать упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требуют интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в основной части учебно-тренировочного занятия после разминки, когда степень центральной нервной системы максимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие укреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитательные силы, используют во второй половине занятий, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-силовых группах большое внимание стоит уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике самообороны на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные дары и защита от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Дети с ОВЗ также могут успешно освоить программу обучения. Основным направлением адаптации программы дополнительной образовательной программы является обеспечение и сопровождение развития потенциала детей с ОВЗ, исходя из принципов партнёрства, единства психосоциального и педагогического воздействия, ступенчатости, поэтапности, учёта особенностей здоровья для формирования жизненных и социальных компетенций.

Адресат программы

Программа для детей с 7 до 18 лет.

Набор учащихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без

медицинских противопоказаний на основании письменного заявления родителей.

Младший школьный возраст (7-10 лет) имеет следующие социально-психологические характеристики: ребенок сохраняет много детских качеств легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу-вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления.

С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения.

Учение для младшего школьника — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.

С поступлением в школу изменяется положение ребенка в семье, у него появляются первые серьезные обязанности по дому, связанные с учением и трудом, а также ребенок выходит за рамки семьи, т.к. у него расширяется круг значимых лиц. Особое значение имеют отношения со взрослым. Учитель, педагог — это взрослый, социальная роль которого связана с предъявлением детям важных, равных и обязательных для выполнения требований, с оценкой качества учебной работы. Учитель выступает как представитель общества, носитель социальных образцов. Взрослые начинают предъявлять к ребенку повышенные требования. Все это вместе взятое образует проблемы, которые ребенку необходимо решать с помощью взрослых на начальном этапе обучения в школе.

Младший подростковый возраст охватывает период от 10 до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - в подростковом возрасте сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое

развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции. В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Старший подростковый возраст охватывает период от 14 до 18 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - в подростковом возрасте сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции. В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Для детей с ОВЗ среднего школьного возраста характерны низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение), развития речи, мышления, трудности в понимании инструкций, большое количество страхов и стрессов, чувство одиночества. Им присущи ограниченные представления об окружающем мире. Темп выполнения заданий низкий, дети нуждается в помощи взрослого.

Задача педагога при работе с детьми с ОВЗ заключается в том, чтобы помочь детям осознать свои ценности и установить свои приоритеты, стать более терпимыми и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими.

С целью закрепления у детей желания посещать занятия, необходимо соблюдать общие психолого-педагогические рекомендации в работе с такими детьми *(Приложение 1)*.

Объём и срок освоения программы – 10 месяцев, всего 80 часа в год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по одному академическому часу (45 минут) по заранее утвержденному расписанию.

Особенности организации образовательного процесса: программа ориентирована на группы от 7 до 10 лет, от 10 до 14 лет, от 14 до 18 лет, состав группы постоянный.

Планируемые результаты

Личностные:

В результате обучения по программе у ребёнка:

– будет сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
– будет сформировано желание вести здоровый образ жизни,
– будет сформирована четкая гражданская позиция;
– будут воспитана культура общения и правила поведения в социуме.

Метапредметные:

В результате обучения по программе у ребёнка:

– будет развита устойчивая мотивация к спортивной деятельности;
– будет развита потребность в саморазвитии, ответственности, активности;
– будут сформированы и развиты такие качества личности как смелость, решительность, уравновешенность, самостоятельность, целеустремленность.

Предметные:

В результате обучения по программе ребёнок:

– будет обладать широким кругом двигательных умений и навыков;
– освоит приемы самозащиты;
– овладеет тактикой спортивного единоборства - способами ведения поединка;
– использует антропометрические и биомеханические особенности соперника,
– разберёт действия участников поединка.

К концу обучения ребёнок должен знать:

1. спортивную теорию: виды рукопашного боя, стоики, изготовка к бою, передвижение, дистанция, атака, обманы, захват, бросок, выведение из равновесия, подсечка, рывок, удар, толчок.
2. свободно, осмысленно использовать специальную терминологию;
3. основные техники выполнения комплекса физических упражнений.

К концу обучения ребёнок должен уметь:

1. выполнять разминку, выполнять подводящие упражнения;

2. освоить техники подвижных игр;
3. выполнять упражнения на растяжку;
4. выполнять строевые команды, перестроение;
5. выполнять стойку на 3 точках, березку, мостик;
6. выполнять передвижения в боевой стойке с мячом;
7. выполнять прямые удары, передвижения в боевой стойке;
8. выполнять бросок с упором живот;
9. выполнять бросок мельница.

У ребёнка будет сформировано и воспитано:

1. умение работать в группе, организовать общение, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, оказывать помощь другу;
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми.
3. желание принимать участие в социально-значимых мероприятиях, соревнованиях.

Воспитательный потенциал программы

В результате обучения по программе у детей:

– произойдет развитие российской гражданской идентичности;
– сформируются ценности самостоятельности и инициативы, готовность к саморазвитию;
– будет формировано личностное самоопределение;
– будет формирована мотивация к целенаправленной социально значимой деятельности;
– сформируется внутренняя позиция личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Формы аттестации

Текущие формы контроля: устный опрос, наблюдение, беседа, обсуждение.
Тематические формы контроля: контрольные тренировки, показательные выступления, соревнования, сдача нормативов ГТО.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Грамоты, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат), статьи.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Промежуточная аттестация проводится в декабре – диагностическая карта на каждого ребёнка.
Итоговая аттестация проводится в мае при окончании освоения программы – диагностическая карта на каждого ребёнка.

Для диагностической карты промежуточной и итоговой аттестации разработаны критерии оценивания *(Приложение 2).*
Для контроля демонстрации приобретенных знаний, умений, навыков используются также следующие формы: открытое занятие, отчет итоговый, соревнование.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

– площадь спортивного зала для занятий, системы водоснабжения и отопления, воздухообмен, качество питьевой воды, уровень естественного и искусственного освещения, светопроёмы помещения, направленность светового потока, состояние источников искусственного освещения, температура воздуха в помещении соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;

– спортивный инвентарь (татами «ласточкин хвост», мешки боксерские, мешки подвесные, подушка помпа, турники навесные) стандартный, имеет маркировку и соответствуют росто-возрастным особенностям детей

– ноутбук.

Информационное обеспечение

– Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления» https://asou-mo.ru/

– Социальная сеть работников образования «Наша сеть» https://nsportal.ru/

– Разминка! Гимнастика для детей! Упражнения для подготовки мышц к занятиям! https://www.youtube.com/watch?v=ReGLjRpef6M

– РАТНИК https://www.youtube.com/channel/UConmoR5fGUZI_01danrGCKg

– Pride Team https://www.youtube.com/channel/UCZYnf-ZxALcd3TUtZL3juBQ

– Valentin Fokin https://www.youtube.com/user/BeatBoxForAll

– Азбука безопасности на дороге. Уроки Тётушки Совы https://www.youtube.com/channel/UCCdRHbJEGEppCJ-pL7qMl1g

– Смешарики. Азбука безопасности. Riki STUDY https://www.youtube.com/channel/UCHl9xvLM-UJjj_bbtHhHmBA

– skazatoto Безопасность на дороге https://www.youtube.com/user/skazatoto

– Малыш и дорога ТВ https://www.youtube.com/channel/UCm9nacneS-4qwtUdOQ_gnYw

– ПДД детям https://www.youtube.com/channel/UCd7nfSl020QwLZYt9b0uQSg

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Калиновский Григорий Викторович, среднее профессиональное образование.

Для работы по данной программе педагог должен осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне:

– знать законодательства РФ;

– соблюдать устав образовательной организации;

– создавать условия для реализации программы;

– применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
– уметь работать с информацией при использовании различных средств, правильно передавать информацию учащимся;
– учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья;
– использовать различные средства педагогической поддержки учащихся и изменять стратегию педагогического воздействия при изменении ситуации;
– устанавливать дружеские отношения в группе, формировать благоприятный психологический климат;
– предоставлять каждому ребёнку возможность продемонстрировать свои умения, знания;
– вовлекать ребят в процесс обучения, развивать в них активность, самостоятельность, творческое мышление;
– готовить детей к участию в соревнованиях, социально-значимых акциях, культурно-массовых мероприятиях;
– формировать у детей гражданскую позицию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	***Вводное занятие*** Правила по охране труда.	**1**	**0,5**	**0,5**	устный опрос беседа
2	***Безопасность дорожного движения***	**7**	**3,5**	**3,5**	
2.1	Дорога на занятия Светофоры	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.2	Правила для пассажиров Метро	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.3	Пешеходные правила	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.4	Пешеходная «зебра»	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.5	Пешеходный переход. Обочина. Знаки для перехода	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.6	Разметка. Светофор. Трамвай	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
2.7	Дорожные знаки. Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5	устный опрос
3	***Теоретическая подготовка***	**4**	**2**	**2**	
3.1	Курс рукопашного боя	1	0,5	0,5	беседа

3.2	История рукопашного боя	1	0,5	0,5	беседа
3.3	Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	1	0,5	0,5	беседа
3.4	Традиционные действия	1	0,5	0,5	наблюдение
4	***Общая физическая подготовка***	**10**	**3**	**7**	
4.1	Разминка и ее разновидности	1	0,5	0,5	беседа наблюдение
4.2	Развитие скоростно – силовой выносливости	3	1	2	беседа наблюдение контрольные тренировки
4.3	Упражнения для развития гибкости	3	0,5	2,5	беседа наблюдение
4.4	Упражнения на координацию	3	1	2	беседа наблюдение контрольные тренировки
5	***Раздел 5 Специальная физическая подготовка***	**18**	**4**	**14**	
5.1	Подводящие упражнения (борьба)	4	1	3	беседа наблюдение
5.2	Изучение бросков и приемов	6	1	5	беседа наблюдение контрольные тренировки
5.3	Методы круговой тренировки	3	1	2	беседа наблюдение показательные выступления
5.4	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	5	1	4	беседа наблюдение контрольные тренировки
6	***Технико-тактическая подготовка***	**16**	**3**	**13**	
6.1	Выполнение комплекса физических упражнений	2	0,5	1,5	устный опрос наблюдение
6.2	Подвижные игры	3	0,5	2,5	устный опрос наблюдение
6.3	Техника прямых ударов	6	1	5	устный опрос наблюдение контрольные тренировки
6.4	Техника передвижения в боевой стойке	5	1	4	устный опрос наблюдение соревнования

7	***Контрольно-переводные испытания***	**3**	**1**	**2**	наблюдение показательные выступления соревнования
8	***Контрольные занятия***	**4**	**1**	**3**	устный опрос наблюдение
9	***Сдача нормативов ГТО Показательные выступления***	**5**	**1**	**4**	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступление
10	***Контрольные спарринги***	**4**	**1**	**3**	наблюдение соревнования
11	***Мероприятия воспитательного характера***	**8**	**6**	**2**	обсуждение
	Всего	**80**	**26**	**54**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1: Вводное занятие. Правила по охране труда
Теория – 0,5 ч. Практика – 0,5 ч.
Теория:
Знакомство с группой детей. Правила по охране труда. Инструктаж по технике безопасности для детей и родителей.
Практика:
Игры - знакомства «Общее качество», «Полслова».
Формы контроля:
Устный опрос, беседа.

2. Безопасность дорожного движения
Теория- 3,5 ч. Практика – 3,5 ч.
2.1 Дорога на занятия. Светофор
Теория:
Безопасная дорога на занятия.
Светофор. Гармония света. Пляшущие человечки. Мигающие человечки. Некультурные автомобили.
https://www.youtube.com/watch?v=FJ3HoeZCZIk&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=1
Практика:
Обсуждение просмотренного видеоматериала.
Игра «Мой друг светофор»
Форма контроля:
Обсуждение, устный опрос.
2.2 Правила для пассажиров. Метро
Теория:
На остановке. В автобусе. Пристегните ремни.

Мотоциклетные правила.
https://www.youtube.com/watch?v=RGnLxCEwlGc&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=2
Метро
https://www.youtube.com/watch?v=DDWbJq6__IM
Практика:
Обсуждение просмотренного видеоматериала.
Круглый стол «Правила поведения в метро».
Форма контроля:
Обсуждение, устный опрос.

2.3 Пешеходные правила

Теория:
Недетский знак. Пограничная территория *(бордюр дороги)*. Безопасное место *(тротуар)*. Самая страшная машина *(нельзя обходить спереди стоящую машину)*. Кто быстрее? *(ролики и скейт)*. Нетерпеливые водители. Гонки с препятствиями *(велосипед)*. Где кататься? *(велосипед)*.
https://www.youtube.com/watch?v=Kak-XRnT5GI&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=3
Практика:
Обсуждение просмотренного видеоматериала.
Форма контроля:
Обсуждение, устный опрос.

2.4 Пешеходная «зебра»

Теория:
Пешеходная "зебра". Зебры в городе. Нетерпеливые водители. Некультурные автомобили. Это сладкое слово «мёд» (автомобили специального назначения).
https://www.youtube.com/watch?v=8GB_dfRcemghttps://www.youtube.com/watch?v=8GB_dfRcemg&list=PLHGLJ5AWvKgJgKRSwioXHY3NSwN04978w&index=4
Практика:
Обсуждение просмотренного видеоматериала.
Форма контроля:
Обсуждение, устный опрос.

2.5 Пешеходный переход. Обочина. Знаки для перехода

Теория:
Кто главнее?
https://www.youtube.com/watch?v=2HaLDPQs0iU
Обочина
https://www.youtube.com/watch?v=HO_Eyupb2n4
Переход (знаки)
https://www.youtube.com/watch?v=WiBsxTfseuE

Практика: Обсуждение пройденного видеоматериала.
Форма контроля:
Обсуждение, устный опрос.
2.6 Разметка. Светофор. Трамвай
Теория:
Разметка
https://www.youtube.com/watch?v=F3tkZNXM7Sw&feature=youtu.be
Светофор
https://www.youtube.com/watch?v=PNPeAibY1yA
Трамвай
https://www.youtube.com/watch?v=7sbRPZfcJ14
Практика:
Обсуждение просмотренного видеоматериала.
Форма контроля:
Обсуждение, устный опрос.
2. 7 Дорожные знаки. Повтор пройденного материала
Теория:
Как выучить дорожные знаки
https://www.youtube.com/watch?v=BSSwqVpfNXw&t=12s
Как выучить категории дорожных знаков
https://www.youtube.com/watch?v=ISXaZE2NTZY&t=8s
Повторение пройденного материала
Практика:
Обсуждение просмотренного видеоматериала.
Викторина «Дорожные знаки» *(Приложение 3).*
Форма контроля:
Устный опрос.

Раздел 3 Теоретическая подготовка
Теория – 2 ч. Практика – 2 ч.
3.1 Курс рукопашного боя.
Теория:
Раздел ОФП, основные упражнения (разминка и ее разновидности, развитие скоростно-силовой выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию), функции ОФП.
Специфика СФП - подводящие упражнения (борьба), изучение бросков и приемов, метод круговой тренировки, развитие силовой выносливости. Умения и навыки в Рукопашном бою.
Практика:
Круглый стол «ОФП, СФП». Круглый стол «Умения и навыки в Рукопашном бою».
Формы контроля:
Беседа

3.2 История рукопашного боя

Теория:

Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Практика:

Виды и принципы рукопашного боя в настоящее время (*Приложение 4*).

Закрепление пройденного материала.

Формы контроля:

Беседа

3.3 Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя

Теория:

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Просмотр фильма про богатырей «Илья Муромец»

https: //www. youtube. com/watch?v=pOhiBtmU-PE

Практика:

Обсуждение полученных знаний. Обсуждение героев мультфильма.

Формы контроля:

Беседа

3.4 Традиционные действия

Теория:

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Практика:

Практическая работа. Команды. *(Приложение 5).*

Формы контроля:

Наблюдение

Раздел 4 Общая физическая подготовка

Теория – 3 ч. Практика – 7 ч.

4.1 Разминка и ее разновидности

Теория:

– ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полу-приседе
– бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с

ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра
– прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны
– круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами
– упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки
Практика:
Практическая работа.
Формы контроля:
Беседа, наблюдение

4.2 Развитие скоростно - силовой выносливости

Теория:
Челночный бег, бег с ускорением, эстафеты
Практика:
Практическая работа. Эстафета «Кто быстрее».
Формы контроля:
Беседа, наблюдение, контрольное тренировки

4.3 Упражнения для развития гибкости

Теория:
Упражнения на растяжку (сидя, стоя, в парах, индивидуально).
Практика:
Практическая работа.
Формы контроля:
Беседа, наблюдение

4.4 Упражнения на координацию

Теория:
Упражнения на координацию, упражнения с теннисными мячами, мед. болами, упражнения на координационной лесенке.
Практика:
Практическая работа.
Формы контроля:
Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

Раздел 5. Специальная физическая подготовка
Теория - 4 ч. Практика - 14 ч.

5.1. Подводящие упражнения (борьба)

Теория:
Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа;
Практика:
Практическая работа:
– переползания по-пластунски
– кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок

– стойка на руках, ходьба и отжимания на руках

Форма контроля:

Беседа, наблюдение

5.2 Изучение бросков и приемов

Теория:

Техника подстраховки и самостраховки при падениях и выполнении бросков.

Практика:

Практическая работа:

Борьба в положении стоя:

– броски через бедро
– бросок задняя подножка
– бросок боковая подножка
– передняя, боковая и задняя подсечки
– броски через плечо
– броски через спину
– броски через голову

Борьба в партере:

переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

удержание противника на лопатках

– верхом
– со стороны ног
– со стороны головы
– сбоку

Форма контроля:

Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

5.3. Методы круговой тренировки

Теория:

Правильное выполнение упражнений, техника безопасности при работе с инвентарем

Практика:

Практическая работа:

– выполнение упора лежа
– приседания с широкой постановкой ног, узкой
– планка и ее разновидности
– упражнения для мышц пресса
– упражнения с мед болами
– упражнения с собственным весом

Форма контроля:

Беседа, наблюдение, показательные выступления

5.4. Развитие силовой выносливости

Теория:

Технически правильное выполнение упражнения, пульсометрия, самоконтроль

Практика:
Практическая работа:
– челночный бег
– броски медицин бола
– упражнения со скакалкой
– упражнения с собственным весом
– упражнения с эспандером
– прыжковые упражнения
– спурты
Эстафета: «Кто сильнее».
Форма контроля:
Беседа, наблюдение, контрольные тренировки

Раздел 6. Технико-тактическая подготовка
Теория - 3 ч. Практика - 13 ч.
6.1 Выполнение комплекса физических упражнений
Теория:
Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.
Практика:
Практическая работа. Применение изученного материала в условных и вольных боях.
Форма контроля:
Устный опрос, наблюдение
6.2 Подвижные игры
Теория:
Выполнение упражнений по определенной технике, техника безопасности при подвижных играх
Практика:
Практическая работа:
– чехарда
– передвижение в парах
– упражнение в парах (Эстафета «Кто быстрее»)
– пятнашки
Форма контроля:
Устный опрос, наблюдение
6.3 Техника прямых ударов
Теория:
Изучение и совершенствование прямых ударов (в игровой форме) особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.
Практика:
Практическая работа. Изучение и совершенствование прямых ударов в

туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение, контрольные тренировки

6.4 Техника передвижения в боевой стойке

Теория:

Изучение коротких ударов в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие их соединение с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Теория:

Практика:

Практическая работа. Изучение коротких ударов в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие их соединение с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях.

Форма контроля:

Устный опрос, наблюдение, соревнования

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания

Теория - 1 ч. Практика - 2 ч.

Теория:

Методы и средства измерений испытаний и контроля.

ГТО, показательные выступления, контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки *(Приложение 6).*

Определение состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Практика:

Практическая работа:

- челночный бег 3х10 м / сек.
- прыжок в длину с места (см.)
- подтягивание в висе на перекладине
- отжимание

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

Форма контроля:

Наблюдение, показательные выступления, соревнования

Раздел 8. Контрольные занятия
Теория - 1 ч. Практика - 3 ч.
Теория:
Методика боевой подготовки. Подготовка к соревнованиям.
Практика:
Практическая работа:
– контрольные тренировки
– участие в соревнованиях
Форма контроля:
Устный опрос, наблюдение

Раздел 9. Сдача нормативов ГТО
Теория - 1 ч. Практика - 4 ч.
Теория:
Нормативы ГТО.
Практика:
Сдача нормативов ГТО.
Форма контроля:
Наблюдение, сдача норм ГТО, показательные выступления.

Раздел 10. Контрольные спарринги
Теория - 1 ч. Практика - 3 ч.
Теория:
Изучение дидактических материалов (нормативов), и тактики боя на соревнованиях.
Практика:
Участие в соревнованиях.
Формы контроля:
Наблюдение, соревнования

Раздел 11. Мероприятия воспитательного характера
Теория - 6 ч. Практика - 2 ч.
Теория:
Беседа о духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество. Формирование основ патриотизма - гордость за Родину, её победам. Дни воинской славы России *(Приложение 7)*. Победы российских и советских войск, одержавших значимые победы, переломившие ход вооруженной борьбы и сыгравшие решающую роль в истории государства.
Практика:
Круглый стол «Знаменательные победы российских и советских войск»
Форма контроля:
Обсуждение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения – словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный практический (упражнения, демонстрация); игровой.

Формы организации учебного занятия – игра, мастер-класс, беседа, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, викторина, эстафета, выступление, ринг.

Воспитательный потенциал программы

Методы воспитательного воздействия

– убеждение (рассказ, разъяснение, внушение, совет и т.д.),
– личный пример,
– упражнения (приучения),
– одобрение и осуждение,
– требование,
– контроль, самоконтроль и самооценка,
– поощрение (похвала, грамоты и дипломы за участие соревнованиях, интересная для детей перспектива),
– стимулирующее оценивание;
– мотивация;
– создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности, свободный выбор решения задания.

Формы проведения воспитательных мероприятий – беседы, участие соревнованиях, в культурно-массовых мероприятиях, социально-значимых акциях.

Форма организации образовательного процесса – групповая, в зависимости от заболевания могут заниматься и дети с ОВЗ.

Педагогические технологии

№ п/п	Название технологии Цель использования технологии	Описание порядка использования технологии в практической профессиональной деятельности	Планируемые результат использования образовательной технологии
1.	***Личностно-ориентированная технология*** Автор Якиманская И.С. *Цель технологии:* Максимальное раскрытие индивидуальности каждого ребёнка и развитие его познавательных способностей.	Этапы внедрения: 1. Постановка цели, задач мероприятия совместно с детьми, планирование этапов работы, обсуждение ожидаемого результата. 2. Уточнение опорных знаний и умений, необходимых для выполнения поставленных задач, используя субъективный опыт каждого учащегося. 3. Помощь учащемуся в самостоятельном выборе вида спорта с учётом возрастных и индивидуальных способностей каждого ребёнка. 4. Создание условий для совершенствования каждого учащегося	Дети учатся использовать свой субъективный опыт, получают возможность раскрыться как личность. Участие в мероприятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня позволяет повысить их самооценку. Учащиеся

		через создание атмосферы заинтересованности, непринуждённости. 5. Предоставление выбора пути решения задания (технических, тактических и их исполнение, выход из ситуации). 6. Создание условий для формирования у учащегося оправданно высокой самооценки и индивидуального развития. Ориентирование на реализацию личных достижений - выступления на соревнованиях, освоения технических навыков рукопашного боя, бокса, Кикбоксинга.	приобретают новые социальные роли, способствующие самоопределению.
2.	***Технологии уровневой дифференциации*** Авторы: Г.К. Селевко Л.С. Выготский, В.В. Фирсов *Цель технологии:* Пробудить интерес к виду спорта путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с его индивидуальными способностями, развивать устойчивый интерес к рукопашному бою. Закрепить и повторить имеющиеся знания.	Этапы внедрения: 1. Постановка цели, задач мероприятия совместно с детьми, планирование этапов работы, обсуждение ожидаемого результата. 2. Уточнение опорных знаний и умений, необходимых для выполнения поставленных задач, используя субъективный опыт каждого учащегося. 3. Помощь учащемуся в самостоятельном выборе вида спорта с учётом возрастных и индивидуальных способностей каждого ребёнка. 4. Создание условий для совершенствования каждого учащегося через создание атмосферы заинтересованности. 5. Предоставление выбора пути решения задач. 6. Создание условий для формирования у учащегося оправданно высокой самооценки и индивидуального физического развития. Ориентирование на реализацию личных достижений и выступления на соревнованиях. Разноуровневое обучение — это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения тренировочного материала. Дифференциация по способностям осуществляется на основе учета уровня обученности, развития учащихся.	Появляется возможность более эффективно работать со спортсменами, которые отстают в физическом развитии, плохо адаптируются в коллективе. Реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в изучении техники контактных видов спорта. Повышается уровень *Я*-концепции: сильные утверждаются в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, избавиться от комплекса неполноценности. Повышается уровень мотивации учения в сильных группах. В группе, где собраны одинаковые дети, ребёнку легче заниматься.

3.	***Игровая - технология*** Авторы: С.Л. Фетисов Ю.И. Портных <u>*Цель технологии:*</u> Активизация и интенсификация спортивной деятельности учащихся; воспитание самостоятельности и коммуникативности	Этапы внедрения: 1. Постановка задачи в форме игровой деятельности. 2. Учебная деятельность: в игровой форме проходят разделы занятий (объяснение, закрепление материала, усвоение техники, усвоение теоретических знаний). Используются игровые технологии: *коммуникативные* (знакомство, общение, коллективное творчество); *самореализации* (самопознание в процессе тренировок, создание психологического настроя); *социализации* (включение в систему взаимоотношений в коллективе); *развивающие* (развитие внимания, мышления, рефлексии, мотивации).	Использование игр повышает эффективность занятий, усиливает мотивацию. Развитие коммуникабельности, взаимопонимания между участниками команды. Игра помогает учащимся ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни, воспитывает ответственность, умение сотрудничать, и повышает интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4.	Здоровьесберегающие технологии - Сухарева А.Г. Ушакова Т.О. Смирнов Н.К. <u>*Цель технологии:*</u> Создание здорового психологического климата на тренировках, способствующие формированию ситуации успеха, положительной мотивации к процессу обучения в целом, мотивация заниматься спортом у учащихся тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая	Этапы внедрения: <u>1. подготовительный:</u> предполагающий актуализацию, определение цели и задач её выполнения. Организовать взаимодействие всех советов здоровья для проведения работы по сохранению, укреплению, формированию и саморазвитию здоровья всех членов сообщества. Изучить состояние здоровья учащихся. <u>2 основной:</u> практический, направленный на реализацию всех компонентов деятельности программы (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников). Всестороннее гармоническое развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Формирование навыков ЗОЖ у детей и взрослых. Пропаганда здорового образа жизни. Поднять престиж школы и благополучной семьи как ценности человека и общества. Воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни.	Раскрытие основные характеристики здоровьесберегающих технологий в обучении юных спортсменов и их роль в повышении эффективности тренировочно-соревновательного процесс а. Выявление наиболее эффективных форм, средств здоровьесберегающего обучения. Разработка рекомендаций по здоровьесбережению детей.

	комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.	3 этап: итогово- обобщающий, предусматривающий улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.	

Алгоритм учебного занятия

Организационный момент (построение, сдача рапорта).

Теоретическая часть (постановка задач на тренировку).

Практическая часть (ОФП, СФП, спаринги, бросковая техника).

Итог занятия «заминка» — это заключительная часть тренировки, состоящая из упражнений, направленных на восстановление дыхания, растяжку мышц и приведения организма в состояние покоя.

Дидактический материал

Принципы рукопашного боя.

Традиционные действия – команды.

Контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки. *(Приложения 4 - 6).*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35).
7. Указ Президента Российской Федерации от 17.05. 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».
8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05. 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

9. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
10. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. N 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.).
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 №751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации».
13. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (с изменениями и дополнениями).
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 сентября 2024 г. № 2501-р О Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 г.
15. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
16. Паспорт национального проекта «Национальный проект «Образование» (утв. Министерством просвещения РФ 19 ноября 2021 г.)
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
18. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467) с изменениями от 02.02.2021 №38, 21.04.2023 №302).
19. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.).
21. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

22. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 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».
23. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
24. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
25. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций»).
26. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
27. 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
28. Распоряжение Правительства Московской области от 28.07.2022 г. № 707-РП «Об организации работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Московской области».
29. Закон Московской области № 94/2013-ОЗ «Об образовании» (с изменениями Законы МО от 29.01.2024 г. № 1/2024-ОЗ и 13.09.2024 г. № 151/2024-ОЗ).
30. Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023 г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области».

31. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в) за подписью заместителя министра Ю.В. Картушина.
32. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 г. № 10825-13в/07).
33. Устав МБУ ДО «Центр Орбита».

Основная литература

1. Авилов, В. Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014. - 208 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков. - М.: КноРус, 2015. - 365 с.
3. Ботяев, В. Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки способностей спортсменов, специализирующихся в сложно координационных видах спорта / В. Л. Ботяев, В. А. Стрельцов, В.В. Апокин // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - № 4. - С. 86-89.
4. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурнооздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
5. Дреган, И. О системе восстановительных средств при занятиях спортом / И. Дреган // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 11. - С. 7679.
6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2010**.** - 512 с.
7. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - Москва: Огни**,** 2013. - 288 с.
8. Иванов, И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит. - строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
9. Кирпиченков, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
10. Малкина-Пых, И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108
11. Митриченко, Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.

12. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник. - М.: Академия, 2010.- 452 с.
13. Ципин, Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. - СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
14. Солдатова, А.А. Выживание. Рукопашный бой / А.А. Солдатова. - М.: АСТ, 2015. - 747 с.
15. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2008. - 128 с.
16. Щербин, Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Поскрёбышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 6266.

Интернет – источники

1. Передвижение в боевой стойке
https://www.youtube.com/watch?v=bZokO6CHAwY
2. Борцовский прием промокашка- обучение
https://www.youtube.com/watch?v=Pn3W6eqIkRU
3. Рычаг локтя
https://www.youtube.com/watch?v=pUtRKdPLO_c
4. Рукопашный бой I Подготовка бойца (техника самостраховки)
https://www.youtube.com/watch?v=lpI1l0Pztms
5. Бросок мельница
https://www.youtube.com/watch?v=lndDaHzdVJk
6. Рукопашный бой I Подготовка бойца «с нуля» (техника прямых ударов руками)
https://www.youtube.com/watch?v=6eBmPH11Mmc
7. Самостраховка при падении на спину
https://www.youtube.com/watch?v=15L7RaUodjQ
8. Выполнение защитных действий. Бокс – уклоны
https://www.youtube.com/watch?v=jLAHd_zV4Dw
9. Бросок с упором стопы в живот
https://www.youtube.com/watch?v=kweDWOMfGR4
10. Кувырки вперед в парах
https://www.youtube.com/watch?v=WPYzsKCIkN0

Литература для родителей и детей

1. Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой / В.В. Бондаренко. - М.: Астрель, АСТ, 2010. - 387 с.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник. - М.: Академия, 2010.- 452 с.
3. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. - М.: Речь, 2016**.** – 769 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой 7 - 18 лет»
(стартовый уровень)

год обучения: 1
группы:

№ п\п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1	09	по расписанию	Беседа Игра	1	Правила по охране труда Инструктаж по технике	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос беседа
2.	2	09	по расписанию	Практическое занятие	1	Разминка и ее разновидности	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
3.	3	09	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера – Международный	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение
4.	4	09	по расписанию	Практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
5.	5	09	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Курс рукопашного боя	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа
6.	6	09	по расписанию	Практическое занятие	1	Упражнения для развития гибкости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
7.	7	09	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера – 21.09.1380 День воинской славы России – Куликовская битва	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение
8.	8	09	по расписанию	Практическое занятие	1	Традиционные действия	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
9.	1	10	по расписанию	Беседа	1	История рукопашного боя	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа

10.	2	10	по расписанию	Беседа	1	Духовно-нравственные основы и психофизиологические	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа
11.	3	10	по расписанию	Мастер-класс Практическое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
12.	4	10	по расписанию	Практическое занятие	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
13.	5	10	по расписанию	Практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
14.	6	10	по расписанию	Практическое занятие	1	Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
15.	7	10	по расписанию	Практическое занятие	1	Упражнения для развития координации	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
16.	8	10	по расписанию	Беседа	1	БДД-1 Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
17.	9	10	по расписанию	Практическое занятие	1	Упражнения для развития гибкости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
18.	1	11	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера – День народного единства.	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение
19.	2	11	по расписанию	Практическое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
20.	3	11	по расписанию	Практическое занятие	1	Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение

21.	4	11	по расписанию	Практическое занятие Выступление	1	Сдача нормативов ГТО	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные
22.	5	11	по расписанию	Практическое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
23.	6	11	по расписанию	Мастер-класс Практическое занятие	1	Техника передвижений в стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
24.	7	11	по расписанию	Практическое занятие	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
25.	8	11	по расписанию	Практическое занятие	1	Упражнения для развития координации	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
26.	1	12	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера –День воинской славы России – 5.12.1941 наступления советских войск под Москвой	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение
27.	2	12	по расписанию	Практическое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
28.	3	12	по расписанию	Практическое занятие Выступление	1	Сдача нормативов ГТО	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
29.	4	12	по расписанию	Практическое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
30.	5	12	по расписанию	Практическое занятие Эстафета	1	Развитие скоростно-силовой выносливости	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
31.	6	12	по расписанию	Практическое занятие	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение

32.	7	12	по расписанию	Практическое занятие	1	Упражнения для развития гибкости	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
33.	8	12	по расписанию	Практическое занятие Ринг	1	Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
34.	9	12	по расписанию	Беседа	1	БДД-2 Во дворе и в подъезде Дорога и дорожные знаки	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
35.	1	01	по расписанию	Беседа Игра	1	Инструктаж по технике безопасности БДД-3 Пешеходный переход Светофоры и перекрестки	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
36.	2	01	по расписанию	Практическое занятие	1	Подводящие упражнения (борьба)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
37.	3	01	по расписанию	Практическое занятие Эстафета	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
38.	4	01	по расписанию	Соревнование	1	Техника передвижений в стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
39.	5	01	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера – 27.01.1944 День снятия блокады	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение
40.	6	01	по расписанию	Практическое занятие	1	Упражнения для развития координации	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
41.	1	02	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера – 2.02. День воинской славы России – Сталинградская битва (1943)	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение

42.	2	02	по расписанию	Мастер-класс Практическое занятие	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
43.	3	02	по расписанию	Практическое занятие	1	Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
44.	4	02	по расписанию	Практическое занятие	1	Выполнение комплекса физических упражнений	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
45.	5	02	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера – День воинской славы России – День Защитника	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение
46.	6	02	по расписанию	Практическое занятие Выступление	1	Сдача нормативов ГТО	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные
47.	7	02	по расписанию	Мастер-класс Практическое занятие	1	Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
48.	8	02	по расписанию	Практическое занятие	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
49.	1	03	по расписанию	Практическое занятие	1	Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
50.	2	03	по расписанию	Открытое занятие	1	Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
51.	3	03	по расписанию	Практическое занятие	1	Техника передвижений в стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
52.	4	03	по расписанию	Беседа	1	БДД-4 Разные дороги В плохую погоду	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос

53.	5	03	по расписанию	Практическое занятие	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
54.	6	03	по расписанию	Практическое занятие Эстафета	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
55.	7	03	по расписанию	Практическое занятие	1	Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение
56.	8	03	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	БДД 5 Безопасность на транспорте Метро и железная дорога	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
57.	1	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Техника передвижений в стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
58.	2	04	по расписанию	Практическое занятие Выступление	1	Сдача нормативов ГТО	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
59.	3	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
60.	4	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
61.	5	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
62.	6	04	по расписанию	Выступление	1	Методы круговой тренировки	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение показательные выступления
63.	7	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Техника прямых ударов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
64.	8	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Развитие силовой выносливости (медицин болы)	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки

65.	9	04	по расписанию	Практическое занятие	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	беседа наблюдение
66.	1	05	по расписанию	Практическое занятие Эстафета	1	Подвижные игры	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
67.	2	05	по расписанию	Беседа Круглый стол	1	Мероприятие воспитательного характера – День Победы	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение
68.	3	05	по расписанию	Соревнование	1	Техника передвижений в стойке	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
69.	4	05	по расписанию	Практическое занятие	1	Контрольные занятия	площадка «Орбита» спортивный зал	устный опрос наблюдение
70.	5	05	по расписанию	Практическое занятие	1	Изучение бросков и приемов	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение контрольные тренировки
71.	6	05	по расписанию	Соревнование	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
72.	7	05	по расписанию	Выступление	1	Контрольно переводные испытания	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение показательные выступления
73.	1	06	по расписанию	Соревнование	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
74.	2	06	по расписанию	Практическое занятие Выступление	1	Сдача нормативов ГТО	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение сдача норм ГТО показательные выступления
75.	3	06	по расписанию	Соревнование	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
76.	4	06	по расписанию	Соревнование	1	Контрольно переводные испытания	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования

77.	5	06	по расписанию	Соревнование	1	Контрольные спарринги	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение соревнования
78.	6	06	по расписанию	Беседа	1	БДД 6 Дети в автомобиле Велосипед	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос
79.	7	06	по расписанию	Выступление	1	Контрольно переводные испытания	площадка «Орбита» спортивный зал	наблюдение показательные выступления
80.	8	06	по расписанию	Викторина	1	БДД 7 Повторение пройденного материала	площадка «Орбита» спортивный зал	обсуждение устный опрос

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОБЩИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

– Принять ребенка таким, каков он есть, во всем его своеобразии и индивидуальности.
– Уважать личность ребенка, его позицию.
– Проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.
– Не сравнивать ребенка с окружающими.
– Не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждение, не приказывать, а советовать.
– Не предъявлять ребенку повышенных требований.
– Стараться делать замечания как можно реже.
– Избегать переутомления, использовать упражнения на релаксацию.
– Отмечать достоинства каждого ребенка, поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
– Способствовать повышению его самооценки, но ребенок должен знать, за что его хвалят.
– Вести ребенка к самоанализу.
– Оставаться спокойным в любой ситуации.

Приложение 2

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

теоретические знания

в ***высокий***	свободно владеет терминологией, уровень теоретических знаний полностью соответствует программным требованиям
в/с ***выше среднего***	владеет терминологией, уровень теоретических знаний практически соответствует программным требованиям

с ***средний***	терминологию знает, но иногда забывает, уровень теоретических знаний не полностью соответствует программным требованиям
н/с ***ниже среднего***	терминологией владеет слабо, уровень теоретических знаний слабо соответствуют программным требованиям
н ***низкий***	терминологию не знает, теоретическими знаниями не владеет

практические умения и навыки

в ***высокий***	работает уверенно, не боится ошибок, обнаруживает и исправляет их самостоятельно, быстро овладевает навыками и умениями, устойчивы внимание и познавательный интерес, склонен к логическому переносу
в/с ***выше среднего***	работает самостоятельно, но ошибки исправляет после замечаний педагога, внимателен, интересуется процессом работы
с ***средний***	выполняет задания, периодически допуская ошибки, исправляет их при помощи педагога, внимание рассеяно, познавательный интерес неустойчив, требуется большое количество упражнения для усвоения умений и навыков
н/с ***ниже среднего***	есть желание выполнять задания, но допускает много ошибок, которые исправить самостоятельно не может, не внимателен, познавательный интерес отсутствует, трудности в освоении умений и навыков
н ***низкий***	нет интереса к занятиям, делать ничего не желает, фактически не овладевает умениями и знаниями, не восприимчив к помощи

коммуникативно-социальные навыки

в ***высокий***	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с детьми, правильно выстраивает отношения со взрослыми, проявляет большое желание участвовать в соревнованиях, социально-значимых мероприятиях
в/с ***выше среднего***	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с большинством детей, отношения со взрослыми почти всегда разумно выстроены, участвует в соревнованиях, социально-значимых мероприятиях
с ***средний***	мало общается с детьми; не всегда адекватно общается со взрослыми, желание участвовать в соревнованиях, социально-значимых мероприятиях зависит от настроения
н/с ***ниже среднего***	контакт в группе с детьми зависит от настроения, с детьми хочет общаться, но не получается; со взрослыми общается с трудом, безразличен к участию в соревнованиях, социально-значимых мероприятиях
н ***низкий***	не общителен в группе; нет представления как надо себя вести со взрослыми, отказывается принимать участие в соревнованиях, социально-значимых мероприятиях

Приложение 3

ВИКТОРИНА «ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ»

Расскажите, какой знак что обозначает?

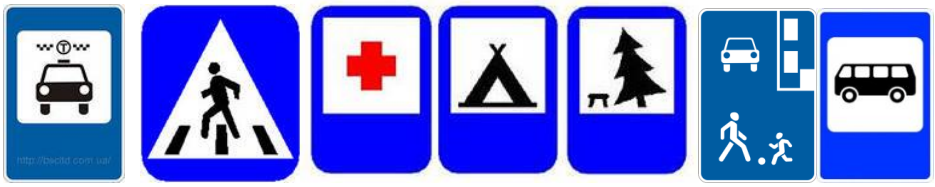
Предупреждающие знаки - форма треугольника, поле белое с красной каймой – предупреждают водителей и пешеходов о возможной опасности и др.



Запрещающие знаки - форма круга, цвет поля белый с красной каймой по окружности – запрещают водителям некоторые маневры: превышения скорости, остановки, стоянки и др.



Информационно-указательные и знаки сервиса - форма четырехугольника, поле синее – оповещают водителей, пассажиров о местах расположения стоянок, пунктов питания, больниц и др.



Приложение 4

Принципы рукопашного боя

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Приложение 5

Традиционные действия - команды

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стоп.

Приложение 6

Контрольные нормативы по ОФП для группы начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66 - 88 кг
1	Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	7.8-8.0	7.7-8.0	8.0-8.3
2	Прыжок в длину с места	163-194	192-203	178
3	Подтягивание на перекладине	10	12	8
4	Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

Приложение 7

ДНИ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ РОССИИ

Празднование ключевых побед российских и советских войск официально установили в стране в 1995 году с принятием федерального закона «О днях воинской славы и памятных датах России» (ФЗ № 32 от 13.03.1995).

В России установлено 20 знаменательных дат, которые входят в перечень дней воинской славы страны. В эти дни российские и советские войска одержали значимые победы, переломившие ход вооруженной борьбы и сыгравшие

решающую роль в истории государства. По традиции дни воинской славы в России отмечают торжественными мероприятиями. Проводятся памятные концерты, тематические выставки и показы исторических фильмов. В особо важные для страны победные даты запускают праздничные салюты.

– 23 августа 1943 года советские войска разгромили немецко-фашистских захватчиков в Курской битве — крупнейшем сражении Великой Отечественной войны. Армиям войск Центрального, Воронежского и Степного фронтов генералов Рокоссовского, Ватутина и Конева удалось сорвать последнее наступление немецко-фашистских войск и окончательно закрепить стратегическую инициативу в руках Советского Союза.

– 3 сентября 1945 года окончательно завершилась Вторая мировая война. За день до этого милитаристская Япония объявила о капитуляции, что и послужило установлением даты дня победы над Японией и долгожданного окончания Второй мировой войны, продолжавшейся шесть лет — с 1 сентября 1939 года по 2 сентября 1945 года.

– 8 сентября 1812 года состоялось крупнейшее сражение русской армии под командованием М.И. Кутузова с французами. Битва прошла у деревни Бородино, в 125 км от Москвы. Русские войска нанесли существенный урон армии противника и смогли сохранить силы для грядущих сражений, что предопределило поражение Наполеона в Отечественной войне.

– 11 сентября 1790 года произошло сражение у мыса Тендра. Российский флот под командованием Федора Ушакова успешно разгромил турецкий флот. Победа у мыса Тендра в военной кампании 1790 года обеспечила прочное господство русского флота на Черном море.

– 21 сентября 1380 года русские полки во главе с великим князем Дмитрием Донским одержали победу над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве. Сражение стало предпосылкой завершения правления монголо-татар и образования мощного суверенного государства, центром которого стала Москва.
– 9 октября 1943 года советские войска разгромили немецко-фашистских захватчиков в битве за Кавказ. Противостояние длилось 442 дня в тяжелой обстановке в степной и горно-лесистой местности. Войска Красной армии не позволили немецким войскам захватить главные советские нефтяные месторождения, врагу не удалось получить важные ресурсы, необходимые ему для ведения наступательной войны.
– 4 ноября 1612 года народное ополчение под предводительством земского старосты Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов. Событие также связано с окончанием Смутного времени в России в XVII веке. С тех пор эта дата укоренилась в российской истории как День народного единства.
– 7 ноября 1941 года на Красной площади в Москве в честь 24-й годовщины Великой Октябрьской социалистической революции состоялся традиционный парад войск. Он проходил в условиях, когда советские части вели бои с немецко-фашистскими захватчиками, находившимися в 75–100 км от столицы, и стал для всей страны необыкновенным событием, усилившим боевой дух солдат Красной армии для реализации дальнейшей защиты страны.
– 1 декабря 1853 года завершилось Синопское сражение, в котором российский Черноморский флот под командованием адмирала Нахимова разгромил турецкую эскадру, не потеряв при этом ни одного судна. Битва состоялась в гавани города Синоп на черноморском побережье Турции и стала крупнейшим морским сражением эпохи парусных флотов.
– 5 декабря 1941 года стало ключевым днем контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой. Сражение происходило в два этапа. Сначала Советская армия смело держала оборону, а после наступала на врага. Немецкие захватчики не ожидали такой тактики и были оперативно отброшены воинами Красной армии от столицы на 100–350 км. Победа в битве положила начало освобождению советских территорий от вражеской оккупации.
– 24 декабря 1790 года произошло решающее событие Русско-турецкой войны 1787–1791 годов. Русским войскам под командованием А.В. Суворова удалось взять неприступную крепость Измаил. Штурм турецкой крепости психологически сломил турецкую армию, и в 1791 году турецкое правительство вынуждено было подписать Ясский мир с Россией, который утвердил присоединение Крыма и установил русско-турецкую границу по реке Днестр.
– 27 января 2024 года — День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год).

– 2 февраля 2024 года — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год);
– 23 февраля 2024 года — День защитника Отечества.
– 18 апреля 2024 года — День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год).
– 9 мая 2024 года — День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов (1945 год).