

МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка

Рассмотрена:

на педагогическом совете
МАУ ДОД ДДТ «Городской»
им. С.А. Шмакова

Протокол № 1 от «28» 08 2018г.

Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДДТ
«Городской» им. С.А. Шмакова

Кислая О.Н.

Приказ № 42 от «31» 08 2018г.



**Рабочая программа
клуба «Юный авиатор»
по курсу «Общая физическая подготовка с элементами самозащиты и рукопашного боя»
на 2018-2019 уч. год.
(2-ой год обучения)**

Педагог дополнительного образования:
Соколов Игорь Николаевич

г. Липецк, 2018 г.

**Аннотация к рабочей программе клуба «Юный авиатор»
по курсу «рукопашного боя и общей физической подготовке»**

1	Авторы программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Соколов Игорь Николаевич, педагог дополнительного образования МАУ ДО ДДТ «Городской» им.С.А.Шмакова,
2	Вид программы	на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами самозащиты и рукопашного боя»
3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4	Дата создания	2018 год
5	Когда и где рассмотрена	Рассмотрена на Педагогическом совете МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова 28.08.2018 г. Протокол № 1
6	Срок реализации	1 год
7	Возраст учащихся	13-17 лет
8	Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся.
9	Краткое содержание	В программе курса заложено изучение и развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта; содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения; гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
10	Прогнозируемые результаты	Программа позволяет: сформировать здоровый образ жизни, способствует развитию, воспитанию и совершенствованию физических качеств; укрепить здоровье, подготовить его к овладению базовой техникой рукопашного боя и применять эти навыки в соревнованиях по рукопашному бою; совершенствовать базовую спортивную технику рукопашного боя, участвовать в соревнованиях, что им пригодится в службе в Армии.

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематический план
3. Календарно – тематический план
4. Массовая работа
5. Методическая работа
6. Работа с родителями
7. Литература

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами самозащиты и рукопашного боя» (уровень сложности программы - базовый) направлена на привитие интереса детей к здоровому образу жизни, на развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, ловкость и других, на проявление интереса к своим спортивным достижениям и достижениям своей команды, на воспитание гражданского патриотизма.

Учащиеся второго года обучения формируются в группы по 10 человек. Возраст учащихся 13 - 17 лет (из 8-11 классов общеобразовательных учреждений и средне-специальных учреждений г. Липецка). Занятия проводятся два раза в неделю в спортивном классе. Продолжительность занятий в каждой группе – два академических часа, перемена – 10 минут. Учебная нагрузка по программе 144 часа.

Цель программы – развитие у детей ценностей здорового образа жизни и укрепление здоровья, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и спортивное совершенствование. Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся.

В программе курса заложено изучение и развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта; содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения; гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитательные:

- воспитание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- воспитание таких черт характера, как трудолюбие, активность, целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Развивающие:

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- *Укрепление и сохранение высокого уровня здоровья.*
- *Повышение уровня физического развития.*
- *Повышение уровня специальной физической подготовленности.*

И, кроме того, учащийся, занимающийся в объединении, получает результат в соответствии с тем направлением, которое ему более нравится:

1. **Оздоровительное.** Подросток вступает в члены клуба с целью укрепления и сохранения своего здоровья, развития и совершенствования своих физических и психических качеств.
2. **Спортивное.** Подросток занимается в клубе, осваивая определенный вид спорта в рамках программы клуба (рукопашный бой, физическую подготовку), выступает в соревнованиях различного масштаба по данному виду спорта, совершенствуя свои физические, психические и технико-тактические качества и стремится к достижению спортивных рекордов.

Программа второго года носит практико-ориентационный и практико-закрепительный характер и предусматривает приобретение знаний по основам рукопашного боя, совершенствование техники и тактики самозащиты и рукопашного боя, повышение уровня общефизической подготовленности, участие в различных соревнованиях.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В мониторинге образовательного уровня учитываются количественные и качественные показатели. Количественные показатели анализируются два раза в течение учебного года: в сентябре, мае. Анализируются: количество детей, возрастной состав, сохранность контингента, количество мальчиков и девочек и пр.

Качественные показатели отслеживаются путем проведения входного и итогового этапов диагностики.

Диагностика состоит из двух этапов:

- 1) **прогностическая диагностика** проводится при приеме детей в объединение – это отношение ребенка к выбранной деятельности, его творческие данные и личные качества;
- 2) **итоговая диагностика** – (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения детьми программы или ее этапа, учет изменений качеств личности учащихся.

Входной этап проводится по окончании формирования учебных групп с целью определения уровня подготовки учащихся в начале цикла обучения. На входном этапе диагностики осуществляется прогнозирование возможности успешного обучения.

Проведение диагностики осуществляется педагогом и администрацией учреждения с помощью различных методов: наблюдение, анкетирование. Полученные данные заносятся в таблицу1 результатов образовательного уровня учащихся. Осуществляется анализ результатов диагностики.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ: Системы боевых единоборств. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.	4	-	4
2.	Реальный бой.	10	10	-
3.	Общефизическая подготовка.	32	-	32
4.	Силовая и специальная физическая подготовка.	50	-	50
5.	Техника и тактика рукопашного боя.	46	-	46
6.	Промежуточная аттестация в форме зачета.	2	-	2
Итого		144	10	134

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема	Цель	Задачи	Теория	Время (мин.)	Практика	Время (мин.)	Формы воспитательной работы	Время (мин.)	Общее время	Контроль образовательного процесса
1	05.09	Организационное занятие							Проведение инструктаж по технике безопасности: -правила поведения на занятиях; -техника безопасности на занятиях; -беседа о террористической и диверсионной опасности; -правила безопасности на дорогах, дорожного движения; -беседа о предупреждении травматизма..		90	
2	07.09	Системы боевых единоборств. Нормативы по ОФП и СФП.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Выполнение нормативов по ОФП и СФП.	90			90	Входной мониторинг. Проверка уровня физической и технической подготовки.
3	12.09	Системы боевых единоборств. Техника передвижения пере-	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка техники передвижения перебежками	90			90	

		бежками. Техника ударов внешним ребром ладони снаружи внутри, защита.	физическими упражнениями.				(перекрест- ным шагом) и ударов внеш- ним ребром ладони сна- ружи внутрь, защиты.					
4	14.09	Реальный бой. Основы тактики боя.	Выставления техник и кор- ректировка.	Развитие физиче- ских качеств, формирование прикладных навы- ков и умений.	Изучение ос- нов тактики боя.	20	Отработка техник уда- ров.	70			90	
5	19.09	Реальный бой. Техника защиты от ударов рукой сверху и ногой снизу.	Выставления техник и кор- ректировка.	Развитие физиче- ских качеств, формирование прикладных навы- ков и умений.	Изучение бо- левого воздей- ствия на луче- запястный су- став: рычаг кости (дожим) сбоку.	20	Отработка техники за- щиты от уда- ров рукой сверху и но- гой снизу.	70			90	
6	21.09	Реальный бой. Техника ударов внешним ребром ладони изнутри наружу.	Выставления техник и кор- ректировка.	Развитие физиче- ских качеств, формирование прикладных навы- ков и умений.	Изучение за- щиты от пря- мого передне- го удара ногой в корпус уxo- дом вперед – в сторону с за- хватом ноги и проведением подсечки.	20	Отработка техники уда- ров внешним ребром ладо- ни из-нутри наружу, за- щита от них.	70			90	
7	26.09	Реальный бой. Техника обрат- ного кругового удара ногой в корпус.	Выставления техник и кор- ректировка.	Развитие физиче- ских качеств, формирование прикладных навы- ков и умений.	Изучение тех- ники обрат- ного кругового удара ногой в корпус стопой (пяткой) из передней стойки. Защи- та от него.	15	Отработка техники об- ратного кру- гового удара ногой в кор- пус стопой (пяткой) из передней стойки и за- щита от него.	75			90	
8	28.09	Реальный бой.	Выставления техник и кор- ректировка.	Развитие физиче- ских качеств, формирование прикладных навы-			Отработка техник уда- ров.	90			90	

				ков и умений.								
9	03.10	Общефизическая подготовка. Спортивная акробатика.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие выносливости, силы и ловкости.			Кувьрки вперёд, назад, через плечо. Самостраховка при падении.				90	
10	05.10	Общефизическая подготовка. Техника защиты от удара ногой спереди.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники защиты от удара ногой спереди в корпус блоком (отводящим движением руки снаружи внутрь).	20	Отработка техники защиты от удара ногой спереди в корпус блоком (отводящим движением руки снаружи внутрь).	70			90	
11	10.10	Общефизическая подготовка. Техника обратного кругового удара ногой в голову.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники обратного кругового удара ногой в голову стопой (пяткой) из всех стоек.	20	Отработка техники обратного кругового удара ногой в голову стопой (пяткой) из всех стоек. Защита от него.	70			90	
12	10.12	Общефизическая подготовка. Уязвимые зоны тела.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение уязвимых зон тела.	10	Отработка техники ударов.	80			90	
13	17.10	Общефизическая подготовка. Техника болевых приемов: «конвоирование под ручку».	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от бокового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и	20	Отработка техники защиты от бокового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с за-	70			90	

					подсечкой противника.		хватом ноги и подсечкой противника.					
14	19.10	Общефизическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Повторение техник ударов руками и ногами из положений передней, задней и боковой стоек, защита с подходом вперед, с отходом назад.	90			90	
15	24.10	Общефизическая подготовка. Техника болевых приемов: Освобождение от захвата за корпус сзади.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от прямого заднего удара уходом вперед - в сторону с захватом ноги и проведением подсечки.	20	Отработка двойных ударов снаружи и изнутри с поворотом 90 - 180 градусов.	70			90	
16	26.10	Общефизическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Тренировка с акцентом на скоростную выносливость - «Работа на дороге» с ударной техникой руками, то же с отягощениями.	90			90	
17	31.10			Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.					Участие в мероприятиях в рамках осенних каникул	90	90	
18	02.11			Развитие физических качеств, формирование					Участие в мероприятиях в рамках	90	90	

				прикладных навыков и умений.					осенних каникул			
19	07.11	Общефизическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка ударной техники ногами по всем уровням, удары тройные ногами вперёд не опуская ноги.	90			90	
20	09.11	Общефизическая подготовка. Задний круговой удар ногой в корпус с поворотом 180 градусов.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение заднего кругового удара ногой в корпус с поворотом 180 градусов. Защита от него.	10	Отработка заднего кругового удара ногой в корпус с поворотом 180 градусов. Защита от него.	80			90	
21	14.11	Общефизическая подготовка. Техника болевых приемов: рычаг запястья внутрь с вращением кисти давлением ребром ладони или локтем.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от кругового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги под плечо, проведением рычага колена через грудь и опрокидыванием противника.	10	Отработка защиты от кругового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги под плечо, проведением рычага колена через грудь и опрокидыванием противника.	80			90	
22	16.11	Общефизическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			«Работа на дороге» с акцентом на прыгучесть.	90			90	

			физическими упражнениями.									
23	21.11	Общefизическая подготовка. Спортивная акробатика.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка самостраховки при падениях вперёд, в сторону, назад. Техника борьбы - проведения удержаний сбоку и спереди.	90			90	
24	23.11	Общefизическая подготовка. Техника болевых приемов: дожим кисти за головой или бросок в 4-ех направлениях	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты блоком, входение в ближний бой с проведением к/атаки руками.	10	Отработка техники болевых приемов: дожим кисти за головой или бросок в 4-ех направлениях.	80			90	
25	28.11	Общefизическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			СФП – выполнение изометрических упражнений.	90			90	
26	30.11	Общefизическая подготовка. Техника борьбы.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техник борьбы и защиты.	20	Отработка техники борьбы: техника удержания противника со стороны головы; техники защиты от круговых ударов ногами двойным блоком голенью и	70			90	

							предплечьем.					
27	05.12	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка техники проведения «футбольного» удара внутренним ребром стопы в голень противника.	90			90	
28	07.12	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Проведение тренировочных спаррингов на ударную технику руками и ногами (боковые удары) с акцентом бесконтактной защиты (техника уклонов и нырков).	90			90	
29	12.12	Силовая и специальная физическая подготовка. Техника борьбы.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Техника борьбы: изучение техники болевого приема на руку, рычаг локтя через колено сбоку. Изучение защиты от нижних ударов ногами: блок подставкой стопы.	20	Отработка техник борьбы.	70			90	
30	14.12	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка нижнего удара ногой сверху вниз по подъему	90			90	

			физическими упражнениями.				ноги противника. Отработка защиты блоком – «крылом» от ударов ногой в корпус и проведением броска противника.					
31	19.12	Силовая и специальная физическая подготовка. Защита от ударов.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от нижних ударов ногами: блок подставкой внешним ребром стопы.	10	Отработка защиты от ударов.	80			90	Промежуточный мониторинг
32	21.12	Силовая и специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка спортсменов – рукопашников.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Преодоление стрессового состояния в соревновательных условиях.	20			Просмотр видеоматериала по теме занятия.	70	90	
33	26.12	Силовая и специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Психологическая подготовка: умение наблюдать за своим противником в процессе спарринга.	30			Просмотр видеоматериала по теме занятия.	60	90	
34	28.12		Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.					Участие в мероприятиях в рамках зимних каникул.	90	90	
35	09.01	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно	Развитие физических качеств, формирование прикладных навы-	Развитие скоростных качеств для	10	Выполнение специального силового	70	Повторный инструктаж по технике безопасно-	10	90	

		ка. Ударная техника рук	заниматься физическими упражнениями.	ков и умений.	ударной техники рук.		комплекса.		сти.			
36	11.01	Силовая и специальная физическая подготовка. Техники болевого воздействия на локтевой сустав.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники болевого воздействия на локтевой сустав: рычаг локтя на плече.	10	Отработка тактики защиты от атаки противника руками: защитный блок - захват руки противника с проведением болевого приема на лучезапястный сустав.	80			90	
37	16.01	Силовая и специальная физическая подготовка. Прикладные приемы самозащиты.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение прикладных приемов самозащиты в условиях уличного нападения.	10	Отработка прикладных приемов самозащиты в условиях уличного нападения.	80			90	
38	18.01	Силовая и специальная физическая подготовка. Техника болевых приемов.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от прямых ударов ногой в нижний уровень зацепом подъемом стопы, отводом голенью.	20	Отработка техники болевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя на руке с рычагом кисти.	70			90	
39	23.01	Силовая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Спортивные игры.	90			90	
40	25.01	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения само-	Развитие физических качеств, формирование	Изучение техники ударов локтями в по-	20	Отработка техники ударов локтями в	70			90	

		ка. Техника ударов локтями в положении передней и задней стойке.	стоятельно заниматься физическими упражнениями.	прикладных навыков и умений.	ложении передней и задней стойке, ударов локтями вперёд. Техника защиты.		положении передней и задней стойке, ударов локтями вперёд, защиты.					
41	30.01	Силовая и специальная физическая подготовка. Тактика боя.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение тактики боя: разведка и оценка ситуации.	10	Общая физическая подготовка.	80			90	
42	01.02	Силовая и специальная физическая подготовка. Техника болевых приемов на локтевой сустав.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав: Рычаг локтя сверху и дожим кисти внутрь.	10	Отработка техники болевых приемов на локтевой сустав: Рычаг локтя сверху и дожим кисти внутрь.	80			90	
43	06.02	Силовая и специальная физическая подготовка. Спортивная акробатика.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка падений через партнёра, через предметы.	90			90	
44	08.02	Силовая и специальная физическая подготовка. Безопасность в общественных местах.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение прикладных приемов в условиях уличного нападения. Защита жилья от проникновения преступников. Безопасность в общественных местах.	30	Отработка приемов.	60			90	
45	13.02	Силовая и спе-	Воспитание	Развитие физиче-	Техника боле-	10	Отработка	8006			90	

		циальная физическая подготовка. Техника болевых приемов на локтевой суставе.	потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	ских качеств, формирование прикладных навыков и умений.	вых приемов на локтевой суставе: рычаг внутрь или зажим локтя подмышку.		ударов коленом спереди в корпус. Тактика боя: выбор тактики (принятие решения). Реализация тактики.	.02				
46	15.02	Силовая и специальная физическая подготовка. Техника передвижения прыжками.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники передвижения прыжками.	10	Общая физическая подготовка.	80			90	
47	20.02	Силовая и специальная физическая подготовка. Техника болевых приемов на локтевой суставе.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники болевых приемов на локтевой суставе: рычаг локтя при помощи двух ладоней сверху; с помощью локтя сверху («основной рычаг»).	20	Общая физическая подготовка. Тактика соревнований: разведка, оценка ситуации.	70			90	
48	22.02	Силовая и специальная физическая подготовка. Уличная самооборона.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение прикладной техники в условиях уличной самообороны и в условиях криминального нападения. Изучение техники удушающих приемов.	20	Отработка приемов.	70			90	
49	27.02	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения само-	Развитие физических качеств, формирование	Изучение защитного блока	20	Отработка защитного	70			90	

		ческая подготовка. Защитный блок локтем.	стоятельно заниматься физическими упражнениями.	прикладных навыков и умений.	локтем снаружи внутрь против прямого удара рукой в голову.		блока локтем снаружи внутрь против прямого удара рукой в голову.					
50	01.03	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Психологическая подготовка к соревнованиям. Умение реактивно расслаблять мышцы с переходом к внезапной концентрации.	20	Общая физическая подготовка.	70			90	
51	06.03	Силовая и специальная физическая подготовка. Спортивная акробатика.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Кувырки в прыжке через одного и двух партнёров.	90			90	
52	13.03	Силовая и специальная физическая подготовка. Техника борьбы лежа.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники борьбы лежа: изучение техники выполнения болевого приёма.	10	Общая физическая подготовка.	80			90	
53	15.03	Техника и тактика рукопашного боя. Техника уходов в сторону.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение круговых ударов локтями в голову и в корпус. Изучение защиты от ударов круговых и передних ударов локтями.						90	
54	20.03	Техника и так-	Корректировка техники.	Развитие физических качеств,	Изучение тех-		Проведение				90	

		тика рукопашного боя.		формирование прикладных навыков и умений.	ники болевого воздействия на локоть: рычаг локтя внутрь узлом и дожим кисти внутрь.		спаррингов с атакой ударами ногами по верхнему уровню (голове).						
55	22.03	Техника и тактика рукопашного боя. Прикладная подготовка.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение приёмов с удешением сзади и защита от него.						90		
56	27.03	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Силовая подготовка с акцентом на развитие скоростных качеств и прыгучести.				90		
57	29.03		Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.				Участие в мероприятии в рамках весенних каникул.	90	90			
58	03.04	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя через промежность («на собственной руке»). Освобождение от захватов за две руки хватом снизу.						90		
59	05.04	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав: рычаг						90		

					локтя вверх на предплечье с рычагом кисти. Освобождение от захвата за две руки сзади. ОФП.							
60	10.04	Техника и тактика рукопашного боя. Спортивная акробатика.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Кульбиты и перевороты. Кувьрки прыжком вперёд, через плечо, назад.	90			90	
61	12.04	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники боевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя вверх захватом предплечья под плечо. Техника освобождения от захвата двумя руками одной руки сзади.						90	
62	17.04	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Стресс и его преодоление. Метод аутогенной тренировки.						90	
63	19.04	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение болевых приемов на локтевой сустав: рычаг двух локтей, рычаг локтя через другую руку противника						90	

					(«скручивание»). Освобождение от захвата за одежду на локте спереди.							
64	24.04	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Техника борьбы: изучение техники выполнения броска подсадом голенью изнутри (в бедро одноименной ноги). Проведение вольных боев для подготовки к соревнованиям. Изучение техники психомоторной тренировки.						90	
65	26.04	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение болевых приемов на плечевой сустав: рычаг плеча с помощью колена и дожим кисти внутрь; загиб за спину на руке. Освобождение от захватов за одежду.						90	Итоговый мониторинг
66	03.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств,	Выполнение						90	

		го боя.		формирование прикладных навыков и умений.	ударов коленями в корпус и голову: переднего, бокового, кругового. Изучение защитных блоков от этих видов ударов. Выполнение комплекса боевых упражнений.							
67	08.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники выполнения броска через голову подсадом голенью. Проведение спаррингов с применением ударов коленом в корпус спереди и сбоку. Техника идеомоторной тренировки.						90	
68	10.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение болевых приемов на плечевой сустав: загиб за спину «нырком»; узел плеча захватом предплечья под плечо. Отработка бросков						90	

					передней и задней под-сечкой. ОФП							
69	15.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.							90	
70	17.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.							90	
71	22.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.							90	
72	24.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.							90	
73	29.05	Техника и тактика рукопашного боя.	Корректировка техники.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.							90	
74	31.05	Промежуточная аттестация в форме зачета.									90	Зачет по ОФП, СФП и силовой подготовке.

Итого: 144 часа (36 недель по 4 часа в неделю).

Методическая работа

1. Методическая тема для самообразования: «Методика проведения учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою» *в течение учебного года*
2. Изучение нормативных документов:
 - Конвенция о правах ребенка *декабрь - январь*
 - Закон РФ «Об образовании» *в течение года*
 - Городская целевая программа развития образования в г. Липецке в 2017-2021 гг. *в течение года*
3. Посещение: открытых занятий педагогов объединений отдела и других коллективов ДТ; педагогического лицея; семинаров; участие в работе методических объединений *в течение года*
4. Проведение мониторинга качества образовательного процесса в рамках проекта «Профильное обучение» *январь
апрель*
5. Разработка методической рекомендации *март*
6. Участие в методическом объединении отдела *в течение учебного года*
7. Разработка методической рекомендации «Методика проведения учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою» *март*

Массовая работа

1. Участие в городской воспитательной акции «Все начинается с семьи» *в течение учебного года*
2. Участие в празднике «Широкая Масленица» *февраль*
3. Участие в праздновании Дня Победы *май*
4. Участие в традиционном празднике улиц Липовской и Семашко *июнь*
5. Посещение музеев (Авиацентра, аэропорта, авиаполка, школьных, городских) *в течение учебного года*
6. Встречи с различными специалистами летных профессий (летчиками, штурманами), инженерных профессий (инженеры, техники, механики), штабными специалистами *в течение учебного года*
7. Встречи с ветеранами ВОВ, ВС РФ, труда, другими интересными личностями *в течение учебного года*
8. Экскурсии, походы, участие в военно-патриотических сборах *в течение учебного года*
9. Тематические вечера, вечера отдыха, дискотека, другие культурно-массовые мероприятия (в соответствии с планом) *в течение учебного года*

Работа с родителями

- | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. | Индивидуальные встречи с родителями | <i>в течение учебного года</i> |
| 2. | Приглашение родителей на учебно-воспитательные (массовые) дела | <i>в течение учебного года</i> |
| 3. | Привлечение родителей к подготовке и проведению учебно-воспитательных (массовых) дел | <i>в течение учебного года</i> |
| 4. | Проведение родительских собраний: | |
| • | Подготовка детей к лагерным сборам. Программа сборов | <i>апрель</i> |
| • | Итоги работы за год. Задачи на летний период | <i>май</i> |
| • | Знакомство родителей с приказом департамента образования, ДДТ «Городской» о лагерных сборах. Письменное согласие родителей на выполнение сыном (дочерью) полетов и прыжков с парашютом | <i>июнь</i> |
| 5. | Работа с родителями по укреплению материально-технической базы ДТ | <i>в течение учебного года</i> |
| 6. | Организация встреч родителей с психологом, социальными педагогами ДТ | <i>в течение учебного года</i> |

Список литературы

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов «Физическая культура 5 – 6 – 7 классы», Учебники для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» - 2010.
2. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич «Физическая культура 8 – 9 классы», Учебники для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич «Физическая культура 10 – 11 классы», Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
4. Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести и славы, учебное пособие, Москва – 2004.
5. Зайчиков А.С. Самозащита на улице: учеб. пос. / А.С. Зайчиков. – СПб.: Нева. 2008.
6. Медведев В.Д. Боевая машина / В.Д. Медведев. – М.: Олма-Пресс, 2006.
7. Плужник Е.В. Гражданская система самообороны ГРАС: Программа /Е.В.Плужник. – Воронеж: изд-во ВОИПКРО.
8. Самооборона: учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
9. Стазаев Г.П. Самооборона: Учеб. пос. для вузов физической культуры /Г.П. Стазаев. – Воронеж: ВГИФК, 2014.
10. Шулика Ю.А. Прикладной раздел самообороны / Ю.А. Шулика, С.Н. Пинчук // Дзюдо: учеб. пособие. – Краснодар: Краснодарское кн. изд., 2006.

Результаты мониторинга образовательного уровня учащихся

Фамилия, имя

Сроки	1 показатель	2 показатель	3 показатель	4 показатель	Выводы
Сентябрь 201...г.					
Январь 201...г.					
Май 201...г.					

**Общие
выводы:** _____

В строке показателей записываются требования к умениям навыкам учащихся, соответствующие конкретному этапу обучения.

Контроль и оценка результатов освоения программного материала осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения учащимися индивидуальных заданий (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Результаты образовательного процесса и способы их проверки
Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Развитие личностных качеств, самооценка и творческие способности изучаются при помощи тестирования, метода наблюдения, проективных методик, метода экспертных оценок, анкетирования, социометрических и референтнометрических методов.

В течение учебного года педагогом проводятся открытые занятия, показывающие степень подготовки и знаний учащихся.

Мониторинг обеспечивает непрерывное наблюдение за состоянием образовательного процесса, позволяет изучать результаты педагогической деятельности, выявлять положительные и отрицательные тенденции, совершенствовать качество обучения и воспитания.