

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«ГОРОДСКОЙ» ИМ. С.А. ШМАКОВА Г. ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического
совета
МАУ ДО ДДТ «Городской»
им. С.А. Шмакова г. Липецка
Протокол от 28.08.2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ДДТ «Городской»
им. С.А. Шмакова г. Липецка
Е.А. Богомолова
Приказ от 28.08.2025 № 228

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка. Практик»

Возраст обучающихся: 6 -17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Жуков Дмитрий Вячеславович

г. Липецк, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цель и задачи Программы	4
1.2.	Актуальность и новизна Программы	5
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
4.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
5.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
6.	ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	18
7.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	19
8.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	20
9.	ПРИЛОЖЕНИЯ	23-47
9.1.	Рабочая программа по модулю «Общая физическая подготовка. Практик»	23
9.2.	Рабочая программа по модулю «Общая физическая подготовка. Практик»	32
9.3.	Календарный план Рабочей программы воспитания	41
9.4.	Оценочные материалы промежуточной аттестации	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Практик» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, а также с использованием следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298Н);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

• Устав МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка (далее - Учреждение).

В Программе уделяется внимание развитию и совершенствованию физических качеств и практических навыков обучающихся. В ней учтены все критерии, необходимые для достижения наиболее успешных результатов несения воинской службы.

Программа направлена на привитие интереса обучающихся к здоровому образу жизни; развитие выносливости, силы, гибкости, ловкости и других физических качеств; проявление интереса к своим спортивным достижениям и достижениям своей команды, а также воспитание гражданского патриотизма.

1.1. Цель и задачи Программы

Цель Программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, развития у них ценностей здорового образа жизни, формирование интереса к регулярным занятиям спортом и личностном физическом развитии.

Задачи:
обучающие:

- закрепить знания в области самозащиты и физического воспитания;
- закрепить основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека;
- усилить комплекс физических упражнений по оздоровлению и физической подготовке.

развивающие:

- развивать жизненно важные умения и навыки через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технико-тактическими действиями в рукопашном бое;
- закрепить технику рукопашного боя и приемы самообороны;

развивающие:

- развивать волевые и нравственные качества обучающихся посредством занятий рукопашным боем;
- развивать кондиционные и координационные способности обучающихся;
- развивать мотивацию личности обучающегося к активному образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

воспитательные:

- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся;
- воспитать чувства ответственности, взаимопомощи и дисциплинированности;

– воспитать потребности и умения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности.

1.2. Актуальность и новизна Программы

Актуальность Программы. В настоящее время прослеживается тенденция к снижению показателей здоровья населения в целом по стране. Особенно сильно она проявляется среди детей, подростков и молодежи. К сожалению, многие из них не придерживаются принципов здорового образа жизни, не принимают специальных мер для поддержания и укрепления своего здоровья, равнодушно относятся к физической культуре и спорту. Этим и объясняется актуальность выбранной темы. Юность – это время, когда вместе с потоком осознанной реальной информации к молодёжи приходит собственное представление о ценностях высшего порядка, в том числе и о здоровье. Молодой человек начинает понимать и связывать воедино здоровье и жизнь, понимает, что его здоровье, — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического и духовного благополучия, а это состояние во многом зависит от физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости и других. Исключительная сила и выносливость требовались от человека на всех этапах истории, народный эпос, древние легенды и рассказы неизменно связывают силу со здоровьем, это то, что так не хватает нашему молодому поколению.

В процессе тренировок по основам рукопашного боя происходит развитие необходимых, не только в спорте, но в повседневной жизни, физических и психических качеств. Для обретения спортивного мастерства необходимо, прежде всего, уметь одерживать победу над собой, двигаясь к намеченной цели, быть трудолюбивым и упорным.

Большинству обучающихся после окончания школы придётся служить в армии, и было бы очень здорово, если бы они приходили туда не слабыми беззащитными новичками, а имели определённую физическую подготовку. Приобретенные знания обучающиеся смогут применить и в повседневной жизни в случае необходимости самообороны и защиты близких людей.

Новизна Программы. В настоящее время большое внимание начинает уделяться различным спортивным направлениям – развиваются спортивные клубы, открываются спорткомплексы, что положительно сказывается на повсеместном приобщении подростков и молодежи к здоровому образу жизни. При этом еще не вполне достаточно проводится работа по объединению таких компонентов, как спортивное направление и военно-патриотическое воспитание в одно целое. В основе данной Программы заложен комплекс, направленный не только на физическое, но и на патриотическое воспитание, на подготовку к военной службе.

Программа позволяет: сформировать здоровый образ жизни; развить, воспитать и усовершенствовать физические качества; укрепить здоровье, подготовить обучающегося к овладению базовой техникой рукопашного боя и применению этих навыков в соревнованиях по рукопашному бою;

совершенствовать базовую спортивную технику рукопашного боя, участвовать в соревнованиях.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся, занимающийся в объединении, получает результат в соответствии с тем направлением, которое ему более нравится:

1. Оздоровительное. Обучающийся вступает в объединение с целью укрепления и сохранения своего здоровья, развития и совершенствования своих физических и психических качеств.

2. Спортивное. Обучающийся, осваивая определенный вид спорта в рамках программы (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.

По окончании обучения, обучающиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма.

Обучающиеся должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1 год обучения)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0,5	1,5	Устный опрос
2	Упражнения на тренажерах	24	4	20	Практикум
3	Беговые упражнения	24	4	20	Практикум
4	Комплексы гиревых упражнений	24	4	20	Практикум
5	Общая физическая подготовка	40	7	33	Практикум

6	Основы рукопашного боя и самообороны	48	7	41	Практикум
7	«Промежуточная аттестация»	4	2	2	Сдача нормативов
	Итого	166	28,5	137,5	

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0,5	1,5	Устный опрос
2	Упражнения на тренажерах	24	4	20	Практикум
3	Беговые упражнения	24	4	20	Практикум
4	Комплексы гиревых упражнений	24	4	20	Практикум
5	Общая физическая подготовка	40	7	33	Практикум
6	Основы рукопашного боя и самообороны	48	7	41	Практикум
7	«Промежуточная аттестация»	4	2	2	Сдача нормативов
		166	28,5	137,5	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа предназначена для обучающихся младшего, среднего и старшего возраста 6 -17 лет.

Срок реализации – 2 года.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая (до 15 человек).

Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, продолжительность которого соответствует их возрастным нормам: 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на динамическую паузу продолжительностью 10 минут.

Продолжительность учебного года:

1 год обучения - начало учебного года – 01.09.2024,

- окончание учебного года – 30.06.2025.

2 год обучения - начало учебного года – 01.09.2025,

- окончание учебного года – 30.06.2026.

Количество недель в учебном году – 42 недели.

Сроки проведения промежуточной аттестации – последнее занятие в конце года обучения.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль «Общая физическая подготовка. Практик» (1 год обучения)

Раздел «Введение в Программу» (2 часа).

Теория. Постановка цели и задач на учебный год. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений по общей физической подготовке, занятиях по рукопашному бою и самообороне. Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Классификация общеразвивающих упражнений. Планирование тренировок.

Раздел «Упражнения на тренажерах» (24 часа).

Теория. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
Практика. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для бицепса. Упражнения для ног и тазового пояса. Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для широчайших мышц и поясничного отдела спины. Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трицепса. Упражнения для предплечья (сгибатели). Упражнения для предплечья (разгибатели). Упражнения для трапециевидных мышц. Упражнения для всего тела. Упражнения на развитие силы рук и туловища. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Упражнения с гантелями. Разведение гантелей стоя. Разгибания руки с гантелью в наклоне. Разгибание руки с гантелью из-за головы. Индивидуальные упражнения на тренажерах (на выбор). Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.

Раздел «Беговые упражнения» (24 часа).

Теория. Бег на короткие дистанции. Бег с хода, с высокого старта. Высокий старт, стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в сочетании с ходьбой. Развитие выносливости. Развитие гибкости и быстроты. Развитие скоростно-силовых качеств. Ускорения. Финиширование.

Практика. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 20-30 м. Эстафеты. Челночный бег 6 x 10м. Развитие быстроты. Высокий старт 40-50м. Бег по дистанции 40-60м. Повторный бег 5x80-100м. Специальные беговые упражнения. Бег на середине дистанции: работа рук, ног, дыхания. Бег 3 мин., 6 мин. Бег с захлестом голени. Спортивные игры. Бег на прямых ногах (на носках). Бег умеренной интенсивности 12 мин. Семенящий бег. Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. Высокий старт в беге на средние дистанции. Максимальные ускорения на короткие дистанции. Выпрыгивание. Бег в сочетании с ходьбой 1,5-2 км. Бег по повороту. Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий. Корректировка техники. Общеразвивающие упражнения.

Раздел «Комплексы гиревых упражнений» (24 часа).

Теория. Особенности занятий с гирей. Краткость. Центр тяжести. Особенности техники выполнения гиревых упражнений. Соблюдение режима тренировок.

Практика. Упражнения с гирей на все группы мышц. Махи двумя руками. Приседание с гирей на груди.

Махи гирей со сменой рук. Корректировка техники (выполнение 20% от максимального количества рывков, махи каждой рукой).

Жим под углом 45°. Корректировка техники (4 подхода по 10 раз).

Взятие гирь на грудь. Корректировка техники (взятие на грудь двух гирь, 4 подхода 30, 40, 50, 60% от максимального количества).

Поднимание гири вверх двумя руками вверх. Корректировка техники (3 подхода по 10 раз). Становая тяга на одной ноге. Отжимание на гире. Выпады с гирей.

Выпады назад с пробросом гири. Подъем корпуса на пресс. Горизонтальный бег.

Боковой выпад с жимом гири. Приседание с гирей у груди. Комбинированный комплекс упражнений (с учетом индивидуальных способностей).

Раздел «Общая физическая подготовка» (40 часов).

Теория. Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Общее представление об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Разминка. Произвольное преодоление простых препятствий. Преодоление малых препятствий. Комплекс упражнений с обручем и скакалкой. Комплекс упражнений с мячами. Ходьба. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Равновесие. Висы и упоры. Прыжки. Махи ногами. Атлетическая гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры.

Практика. Выполнение комплекса утренней зарядки. Выполнение комплексов физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений физкультпаузы. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Разминка. Упражнения для развития физических способностей: силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.

Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы.

Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки.
Комплекс упражнений типа зарядки, в движении с шагом. Подвижная игра «Передал – садись».

Комплекс упражнений с обручем и скакалкой, на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Попади в обруч».

Комплекс упражнений с мячами. Специальные упражнения для развития физических качеств.

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.

Комплекс упражнений: ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа. Вис на перекладине. Вис завесом двумя ногами, на согнутых руках. Подтягивание из вися стоя. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Правила выполнения упражнений «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка». Перекаты вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно.

Переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Комплекс упражнений для развития мышц живота и спины. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.

Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. Напрыгивание с места. Напрыгивание с 3-4 шагов с разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.

Махи ногами; выпады вперед и назад; разведения ног с опорой на руки; прогибания в упоре лежа («коробочка» и «лодочка»); разведения ног в неполные шпагаты «скольжением» и шпагат («поперечный» и «продольный»).

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность (техника).

Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Анатомические основы атлетической гимнастики. Основы тренировки по программе атлетической гимнастики. Тренировка по раздельной системе.

Планирование нагрузки на занятиях. Мотивация занятий атлетической гимнастикой и методы ее сохранения. Режим питания. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Требования к соревнованиям.

Спортивные игры. Техника безопасности при игре. Правила игры. Терминология, тактика игры. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Правила соревнований и судейство. Жесты судей. Виды соревнований. Правила мини-баскетбола. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Участие в соревнованиях по общефизической подготовке. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Раздел «Основы рукопашного боя и самообороны» (46 часов).

Теория. История развития боевых единоборств. Рождение и развитие боевых единоборств. Основы теории и методики самообороны. Самооборона как средство защиты от нападения. Общие сведения о технике рукопашного боя, ее значение для юных спортсменов. Характеристика подготовительных действий в рукопашном бое и основное содержание тактики и тактической подготовки. Основы теории и методики самообороны. Правовые основы самообороны. Правила соревнований по рукопашному бою. Характер и способы проведения соревнований. Содержание и техника рукопашного боя. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи при травмах. Техничко-тактическая подготовка. Спортивная тактика: тактика действий (тактика атаки и контратаки); тактика боя; турнирная тактика (соревнования, спарринги по круговой системе). Виды передвижений в самообороне. Средства самообороны.

Практика. Просмотр тематического видеоматериала по рукопашному бою, видам единоборств, самообороне. Упражнения для развития силы: с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты), с преодолением собственного веса, с партнером, изометрические (статические) упражнения. Упражнения для развития мышц шеи: из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.), наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с партнером; встать друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением. Имитация ударов руками с отягощением или с сопротивлением резинового амортизатора.

Самостраховка при падениях вперед, в сторону, назад.

Упражнения из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». Из положения лёжа поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). Из положения лёжа поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево – вправо.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса. «Складной нож» с поворотами туловища в верхней части подъема. Из положения лёжа поднимание туловища лёжа на спине. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать. Поднимание туловища из положения лёжа вниз головой на наклонной доске.

Прыжковые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением. Прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину.

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки (на одной, двух ногах, многоскоки). Метания мяча, гранаты. Упражнения со скакалкой. Упражнения из акробатики: кувырки вперед, назад, боком.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения на расслабление. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером. Встряхивание рук, отведенных в стороны. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи. Подхват. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок захватом ног. Боковая подсечка. Задняя подсечка. Зацеп изнутри. Подхват с захватом ноги. Выведение из равновесия. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»). Зацеп стопой. Отхват с зацепом ноги. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание верхом с захватом рук. Узел поперек. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе. Удержание со стороны головы с захватом туловища. Удержание поперек. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний). Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением). Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

Техника защиты от ударов руками и ногами. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками). Из положения на

колених – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо. Удержание сбоку после броска задней подножкой.

Виды передвижений в самообороне. Маневрирование степом, скачком, линейное и боковое маневрирование. Маневрирование блокирующими захватами и корпусом, стойками и дистанциями. Обучение технике маневрирования.

Освобождение от: захватов рук и ног (вращением, скручиванием, сбиванием, болевым, контратакой по жизненно-важным частям тела), от захватов туловища, от удушающих захватов шеи и волос головы. Освобождение от захватов одежды. Контратакующие комбинации (расслабляющий удар, освобождение от захвата, болевой, удушающий, контрольная серия ударов).

Отработка приемов самообороны.

Раздел «Промежуточная аттестация» (2 часа) в форме зачета и подведение итогов (2 часа)

Модуль «Общая физическая подготовка. Практик» (2 год обучения)

Раздел «Введение в Программу» (2 часа).

Теория. Постановка цели и задач на учебный год. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений по общей физической подготовке, занятиях по рукопашному бою и самообороне. Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Классификация общеразвивающих упражнений. Планирование тренировок.

Раздел «Упражнения на тренажерах» (24 часа).

Теория. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Практика. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для бицепса. Упражнения для ног и тазового пояса. Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для широчайших мышц и поясничного отдела спины. Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трицепса. Упражнения для предплечья (сгибатели). Упражнения для предплечья (разгибатели). Упражнения для трапециевидных мышц. Упражнения для всего тела. Упражнения на развитие силы рук и туловища. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Упражнения с гантелями. Разведение гантелей стоя. Разгибания руки с гантелью в наклоне. Разгибание руки с гантелью из-за головы. Индивидуальные упражнения на тренажерах (на выбор). Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.

Раздел «Беговые упражнения» (24 часа).

Теория. Бег на короткие дистанции. Бег с хода, с высокого старта. Высокий старт, стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в сочетании с

ходьбой. Развитие выносливости. Развитие гибкости и быстроты. Развитие скоростно-силовых качеств. Ускорения. Финиширование.

Практика. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 20-30 м. Эстафеты. Челночный бег 6 x 10м. Развитие быстроты. Высокий старт 40-50м. Бег по дистанции 40-60м. Повторный бег 5x80-100м. Специальные беговые упражнения. Бег на середине дистанции: работа рук, ног, дыхания. Бег 3 мин., 6 мин. Бег с захлестом голени. Спортивные игры. Бег на прямых ногах (на носках). Бег умеренной интенсивности 12 мин. Семенящий бег. Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. Высокий старт в беге на средние дистанции. Максимальные ускорения на короткие дистанции. Выпрыгивание. Бег в сочетании с ходьбой 1,5-2 км. Бег по повороту. Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий. Корректировка техники. Общеразвивающие упражнения.

Раздел «Комплексы гиревых упражнений» (24 часа).

Теория. Особенности занятий с гирей. Краткость. Центр тяжести. Особенности техники выполнения гиревых упражнений. Соблюдение режима тренировок.

Практика. Упражнения с гирей на все группы мышц. Махи двумя руками. Приседание с гирей на груди.

Махи гирей со сменой рук. Корректировка техники (выполнение 20% от максимального количества рывков, махи каждой рукой).

Жим под углом 45°. Корректировка техники (4 подхода по 10 раз).

Взятие гири на грудь. Корректировка техники (взятие на грудь двух гирь, 4 подхода 30, 40, 50, 60% от максимального количества).

Поднимание гири вверх двумя руками вверх. Корректировка техники (3 подхода по 10 раз). Становая тяга на одной ноге. Отжимание на гире. Выпады с гирей. Выпады назад с пробросом гири. Подъем корпуса на пресс. Горизонтальный бег.

Боковой выпад с жимом гири. Приседание с гирей у груди. Комбинированный комплекс упражнений (с учетом индивидуальных способностей).

Раздел «Общая физическая подготовка» (40 часов).

Теория. Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Общее представление об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Разминка. Произвольное преодоление простых препятствий. Преодоление малых препятствий. Комплекс упражнений с обручем и скакалкой. Комплекс упражнений с мячами. Ходьба. Динамические

упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Равновесие. Висы и упоры. Прыжки. Махи ногами. Атлетическая гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры.

Практика. Выполнение комплекса утренней зарядки. Выполнение комплексов физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений физкультпаузы. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Разминка. Упражнения для развития физических способностей: силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.

Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы.

Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки.

Комплекс упражнений типа зарядки, в движении с шагом. Подвижная игра «Передал – садись».

Комплекс упражнений с обручем и скакалкой, на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Попади в обруч».

Комплекс упражнений с мячами. Специальные упражнения для развития физических качеств.

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.

Комплекс упражнений: ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа. Вис на перекладине. Вис завесом двумя ногами, на согнутых руках. Подтягивание из вися стоя. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Правила выполнения упражнений «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка». Перекаты вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно.

Переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Комплекс упражнений для развития мышц живота и спины. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.

Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. Напрыгивание с места. Напрыгивание с 3-4 шагов с разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.

Махи ногами; выпады вперед и назад; разведения ног с опорой на руки; прогибания в упоре лежа («коробочка» и «лодочка»); разведения ног в неполные шпагаты «скольжением» и шпагат («поперечный» и «продольный»).

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность (техника).

Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Анатомические основы атлетической гимнастики. Основы тренировки по программе атлетической гимнастики. Тренировка по раздельной системе. Планирование нагрузки на занятиях. Мотивация занятий атлетической гимнастикой и методы ее сохранения. Режим питания. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Требования к соревнованиям.

Спортивные игры. Техника безопасности при игре. Правила игры. Терминология, тактика игры. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Правила соревнований и судейство. Жесты судей. Виды соревнований. Правила мини-баскетбола. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Участие в соревнованиях по общефизической подготовке. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Раздел «Основы рукопашного боя и самообороны» (46 часов).

Теория. История развития боевых единоборств. Рождение и развитие боевых единоборств. Основы теории и методики самообороны. Самооборона как средство защиты от нападения. Общие сведения о технике рукопашного боя, ее значение для юных спортсменов. Характеристика подготовительных действий в рукопашном бое и основное содержание тактики и тактической подготовки. Основы теории и методики самообороны. Правовые основы самообороны. Правила соревнований по рукопашному бою. Характер и способы проведения соревнований. Содержание и техника рукопашного боя. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи при травмах. Техничко-тактическая подготовка. Спортивная тактика: тактика действий (тактика атаки и контратаки); тактика боя; турнирная тактика (соревнования, спарринги по круговой системе). Виды передвижений в самообороне. Средства самообороны.

Практика. Просмотр тематического видеоматериала по рукопашному бою, видам единоборств, самообороне. Упражнения для развития силы: с внешним

сопротивлением (тяжести, жгуты), с преодолением собственного веса, с партнером, изометрические (статические) упражнения. Упражнения для развития мышц шеи: из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.), наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с партнером; встать друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением. Имитация ударов руками с отягощением или с сопротивлением резинового амортизатора.

Самостраховка при падениях вперед, в сторону, назад.

Упражнения из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». Из положения лёжа поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). Из положения лёжа поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево – вправо.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса. «Складной нож» с поворотами туловища в верхней части подъема. Из положения лёжа поднимание туловища лёжа на спине. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать. Поднимание туловища из положения лёжа вниз головой на наклонной доске.

Прыжковые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением. Прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину.

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки (на одной, двух ногах, многоскоки). Метания мяча, гранаты. Упражнения со скакалкой. Упражнения из акробатики: кувырки вперед, назад, боком.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения на расслабление. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером. Встряхивание рук, отведенных в стороны. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи. Подхват. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок захватом ног. Боковая подсечка. Задняя подсечка. Зацеп изнутри. Подхват с захватом ноги. Выведение из равновесия. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»). Зацеп стопой. Отхват с зацепом ноги. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Удержание верхом с захватом рук. Узел поперек. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе. Удержание со стороны головы с захватом туловища. Удержание поперек. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний). Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением). Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

Техника защиты от ударов руками и ногами. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.

Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками). Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо. Удержание сбоку после броска задней подножкой.

Виды передвижений в самообороне. Маневрирование степом, скачком, линейное и боковое маневрирование. Маневрирование блокирующими захватами и корпусом, стойками и дистанциями. Обучение технике маневрирования.

Освобождение от: захватов рук и ног (вращением, скручиванием, сбиванием, болевым, контратакой по жизненно-важным частям тела), от захватов туловища, от удушающих захватов шеи и волос головы. Освобождение от захватов одежды. Контратакующие комбинации (расслабляющий удар, освобождение от захвата, болевой, удушающий, контрольная серия ударов).

Отработка приемов самообороны.

Раздел «Промежуточная аттестация» (2 часа) в форме зачета и подведение итогов (2 часа)

6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее педагогическое образование по направлению подготовки «Педагогическое образование», своевременно повышающий уровень квалификации (один раз в три года).

Средства для реализации программы

Борцовский ковер 6 x 8 метров.

Боксерские (рукопашные) перчатки - 15 пар.

Шлем защитный - 4 шт.

Защитный жилет - 4 шт.

Налокотники - 15 пар

Наколенники - 15 пар

Защита на голень - 15 пар

Груша боксерская насыпная - 2 шт.

Мяч футбольный - 1 шт.
Мяч волейбольный – 1 шт.
Мяч баскетбольный - 1 шт.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Качественные показатели отслеживаются путем проведения входного, промежуточного и итогового этапов диагностики.

Диагностика состоит из трех этапов:

- 1) ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА проводится при приеме детей в объединение (это отношение ребенка к выбранной деятельности, его творческие данные и личные качества);
- 2) ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА проводится в середине учебного года;
- 3) ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА проводится в конце учебного года (это проверка освоения детьми программы или ее этапа, учет изменения качеств личности обучающихся).

Входной этап проводится по окончании формирования учебных групп с целью определения уровня подготовки обучающихся 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. Осуществляется анализ результатов диагностики.

Контроль и оценка результатов освоения программного материала осуществляется педагогом при помощи промежуточной аттестации. Формой промежуточной аттестации является зачет (Приложение № 3).

В результате реализации данной Программы:

- обучающиеся освоят правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни, способы самообороны и самосохранения, подготовятся к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- у обучающихся сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой, осмысленное отношения к ним как способу самореализации и личностно-значимому проявлению человеческих способностей;
- компенсируются отсутствующие в основном образовании знания, умения и навыки в области краеведения, физкультуры, медицины, спорта, военной подготовки.

Обучающие критерии				
1	2	3	4	5
Основы знаний о физической культуре и ее развитии	компенсация отсутствующих знаний, умений, навыков в области личной безопасности	формирование эмоционально-волевой устойчивости, общей психологической устойчивости	основные и правила оказания первой медицинской помощи	знания по основным элементам рукопашного боя
Развивающие критерии				
1	2	3	4	5
популяризация военно-прикладных видов спорта	формирование навыков дисциплины и самоорганизации	развитие потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании	совершенствование основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости и др.	совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, быстроты принятия решений
Воспитательные критерии				
1	2	3	4	5
воспитание гражданственности, патриотизма	воспитание силы воли	приоритет общественных ценностей	высокие волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость и др.	воспитание чувства товарищества

8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Конспекты занятий.

2. Методические материалы по охране труда.

Настоящая Программа исходит из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки обучающихся.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах. Одно из главных средств на занятиях с детьми – подвижные игры. На занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим

развитием. Основой успеха обучающихся являются приобретённые умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

Литературы для педагогов

1. Брайент Дж. Кретти «Психология в современном спорте» Москва – ФиС, 2010г.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 2009 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «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. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 8 – 9 классы», Учебники для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение», 2010.
5. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
6. Тарас А.Е. «Боевая машина» (руководство по самозащите) Москва – АСТ Минск – Харвест, 2009 г.

Литература для обучающихся

1. Брайент Дж. Кретти «Психология в современном спорте» Москва - ФиС - 2010г.
2. 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», Учебники для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» - 2010.

9.1. Рабочая программа по модулю «Общая физическая подготовка. Практик»
(1 год обучения)

1. Цель Программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, развития у них ценностей здорового образа жизни, формирование интереса к регулярным занятиям спортом и личностном физическом развитии.

2. Задачи:

обучающие:

- закрепить знания в области самозащиты и физического воспитания;
- закрепить основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека;
- усилить комплекс физических упражнений по оздоровлению и физической подготовке.

развивающие:

- развивать жизненно важные умения и навыки через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технико-тактическими действиями в рукопашном бое;
- закрепить технику рукопашного боя и приемы самообороны;

развивающие:

- развивать волевые и нравственные качества обучающихся посредством занятий рукопашным боем;
- развивать кондиционные и координационные способности обучающихся;
- развивать мотивацию личности обучающегося к активному образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

воспитательные:

- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся;
- воспитать чувства ответственности, взаимопомощи и дисциплинированности;
- воспитать потребности и умения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности.

3. Особенности контингента обучающихся данной группы объединения (характеристика коллектива, анализ особенностей творческих возможностей, обучающихся на конкретный год обучения).

Основной контингент обучающихся детского объединения «Рубеж» составляют учащиеся 1-11 классов общеобразовательных школ г. Липецка. Состав группы постоянный: до 15 человек. Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

4. Планируемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма.

Обучающиеся должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по модулю «Общая физическая подготовка. Практик» (1 год обучения)

(понедельник, среда 14.00-14.45, 14.55-15.40)

Дата занятия		по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Количество часов (мин)		Форма контроля
план	факт				Теория	Практика	
01.09.2025		2	Вводное занятие	Общая физическая подготовка.	20	70	Устный опрос
03.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	20	70	Устный опрос
08.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса.	20	70	Практикум
10.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для туловища. Упражнения для бицепса.	20	70	Практикум
15.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для ног и тазового пояса.	20	70	Практикум
17.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для широчайших мышц и поясничного отдела спины.	20	70	Практикум
22.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трицепса.	20	70	Практикум
24.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для предплечья (сгибатели). Упражнения для предплечья	20	70	Практикум

				(разгибатели).			
29.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для трапециевидных мышц. Упражнения для всего тела.	20	70	Практикум
01.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения на развитие силы рук и туловища.	20	70	Практикум
06.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднятие туловища из положения лежа на спине.	20	70	Практикум
08.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	20	70	Практикум
13.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения с гантелями. Разведение гантелей стоя. Разгибания руки с гантелью в наклоне. Разгибание руки с гантелью из-за головы.	20	70	Практикум
15.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.	20	70	Практикум
20.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег по дистанции 20-30 м. Бег с хода, с высокого старта. Эстафеты. Челночный бег 6 x 10м. Развитие быстроты. Высокий старт 40-50м. Бег по дистанции 40-60м. Повторный бег 5x80-100м.	20	70	Практикум
22.10.2025		2	Беговые упражнения	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	20	70	Практикум
27.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег в сочетании с ходьбой. Специальные беговые упражнения.	20	70	Практикум
29.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег на середине дистанции: работа рук, ног, дыхания. Бег 3 мин., 6 мин. Развитие выносливости. Бег с захлестом голени.	20	70	Практикум
03.11.2025		2	Беговые упражнения	Корректировка техники. Развитие гибкости и быстроты. Бег на прямых ногах (на носках). Корректировка техники. Бег умеренной интенсивности 12 мин.	20	70	Практикум
05.11.2025		2	Беговые упражнения	Семенящий бег. Короткие быстрые шаги с максимальной частотой.	20	70	Практикум
10.11.2025		2	Беговые	Высокий старт в беге на средние	20	70	Практикум

			упражнения	дистанции.			
12.11.2025		2	Беговые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств. Максимальные ускорения на короткие дистанции. Выпрыгивание.	20	70	Практикум
17.11.2025		2	Беговые упражнения	Бег в сочетании с ходьбой 1,5-2 км. Бег на короткие дистанции. Бег по пересечённой местности.	20	70	Практикум
19.11.2025		2	Беговые упражнения	Общеразвивающие упражнения. Ускорения. Бег по повороту. Финиширование.	20	70	Практикум
24.11.2025		2	Беговые упражнения	Полоса препятствий.	20	70	Устный опрос
26.11.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Особенности занятий с гирей. Краткость. Центр тяжести.	20	70	Практикум
01.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Особенности техники выполнения гиревых упражнений.	20	70	Практикум
03.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Соблюдение режима тренировок. Упражнения с гирей на все группы мышц.	20	70	Практикум
08.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Махи гирей со сменой рук. Корректировка техники (выполнение 20% от максимального количества рывков, махи каждой рукой).	20	70	Практикум
10.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Жим под углом 45°. Корректировка техники (4 подхода по 10 раз).	20	70	Практикум
15.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Взятие гирь на грудь. Корректировка техники (взятие на грудь двух гирь, 4 подхода 30, 40, 50, 60% от максимального количества).	20	70	Практикум
17.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Поднимание гири вверх двумя руками вверх. Корректировка техники (3 подхода по 10 раз).	20	70	Практикум
22.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Становая тяга на одной ноге. Отжимание на гире.	20	70	Практикум
24.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Выпады с гирей. Выпады назад с пробросом гири.	20	70	Практикум
29.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Подъем корпуса на пресс. Горизонтальный бег. Боковой выпад с жимом гири.	20	70	Практикум
12.01.2026		2	Комплексы гиревых упражнений	Приседание с гирей у груди. Комбинированный комплекс упражнений (с учетом индивидуальных способностей).	20	70	Практикум

14.01.2026		2	Комплексы гиревых упражнений	Приседание с гирей у груди. Комбинированный комплекс упражнений (с учетом индивидуальных способностей).	20	70	Практикум
19.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	20	70	Практикум
21.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток	20	70	Устный опрос
26.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Выполнение комплекса.	20	70	Устный опрос
28.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Общее представление об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.	20	70	Практикум
02.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения.	20	70	Практикум
04.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития физических способностей: силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	20	70	Практикум
09.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.	20	70	Практикум
11.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений типа зарядки, в движении с шагом. Подвижная игра «Передал – садись».	20	70	Практикум
16.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений с обручем и скакалкой, на гимнастических скамейках.	20	70	Практикум
18.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Подвижная игра «Попади в обруч». Комплекс упражнений с мячами.	20	70	Практикум
25.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Ходьба на носках, с предметами	20	70	Практикум

			физическая подготовка	на голове, с заданной осанкой.			
02.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела;	20	70	Практикум
04.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп;	20	70	Практикум
09.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Правила выполнения упражнений «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка». Перекаты вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно.	20	70	Устный опрос
11.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед	20	70	Практикум
16.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа. Вис на перекладине. Вис завесом двумя ногами, на согнутых руках. Подтягивание из вися стоя.	20	70	Практикум
18.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений для развития мышц живота и спины.	20	70	Практикум
23.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	20	70	Практикум
25.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений с отягощениями. Махи ногами; выпады вперед и назад; разведения ног с опорой на руки; прогибания в упоре лежа («коробочка» и «лодочка»); разведения ног в неполные шпагаты «скольжением» и шпагат («поперечный» и «продольный»).	20	70	Практикум

30.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.	20	70	Практикум
01.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	История развития боевых единоборств. Рождение и развитие боевых единоборств. Основы теории и методики самообороны.	20	70	Устный опрос
06.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Общие сведения о технике рукопашного боя, ее значение для юных спортсменов. Характеристика подготовительных действий в рукопашном бое и основное содержание тактики и тактической подготовки.	20	70	Устный опрос
08.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Основы теории и методики самообороны. Правовые основы самообороны. Правила соревнований по рукопашному бою. Характер и способы проведения соревнований. Содержание и техника рукопашного боя.	20	70	Устный опрос
13.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Упражнения для развития силы: с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты), с преодолением собственного веса, с партнером, изометрические (статические) упражнения.	20	70	Практикум
15.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Упражнения для развития мышц шеи: из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.), наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.	20	70	Практикум
20.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с партнером.	20	70	Практикум
22.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи. Подхват.	20	70	Практикум
27.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Технико-тактическая подготовка. Боковая подсечка. Задняя подсечка. Зацеп изнутри.	20	70	Практикум

			самообороны	Подхват с захватом ноги. Выведение из равновесия.			
29.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание верхом с захватом рук.	20	70	Практикум
04.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание верхом с захватом рук.	20	70	Практикум
06.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе. Удержание со стороны головы с захватом туловища. Удержание поперек.	20	70	Практикум
11.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.	20	70	Практикум
13.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением). Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).	20	70	Практикум
18.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Спортивная тактика: тактика действий (тактика атаки и контратаки); тактика боя. Турнирная тактика (соревнования, спарринги по круговой системе).	20	70	Практикум
20.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).	20	70	Практикум
25.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо. Удержание сбоку после броска задней подножкой.	20	70	Практикум
27.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Контратакующие комбинации (расслабляющий удар, освобождение от захвата, болевой, удушающий,	20	70	Практикум

				контрольная серия ударов). Освобождение от захватов одежды.			
01.06. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка ударов руками. Отработка ударов локтями		90	Практикум
03.06. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка ударов коленями. Отработка ударов ногами (прямые, боковые)	20	70	Практикум
08.06. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка блоков (нижние, верхние)	20	70	Практикум
10.06. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка борцовой техники	20	70	Практикум
15.06. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Учебные спаринги	20	70	Практикум
17.06. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Учебные спаринги	20	70	Практикум
22.06. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Учебные спаринги		90	Практикум
24.06. 2026		2	Подведение итогов	Подведение итогов	90		Итог
29.06. 2026		2	Промежуточная аттестация	В форме зачета		90	Зачет

Итого: 166 часов

9.2. Рабочая программа по модулю
«Общая физическая подготовка. Практик»
(2 год обучения)

1. Цель Программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, развития у них ценностей здорового образа жизни, формирование интереса к регулярным занятиям спортом и личностном физическом развитии.

2. Задачи:

обучающие:

- закрепить знания в области самозащиты и физического воспитания;
- закрепить основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека;
- усилить комплекс физических упражнений по оздоровлению и физической подготовке.

развивающие:

- развивать жизненно важные умения и навыки через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технико-тактическими действиями в рукопашном бое;
- закрепить технику рукопашного боя и приемы самообороны;

развивающие:

- развивать волевые и нравственные качества обучающихся посредством занятий рукопашным боем;
- развивать кондиционные и координационные способности обучающихся;
- развивать мотивацию личности обучающегося к активному образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

воспитательные:

- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся;
- воспитать чувства ответственности, взаимопомощи и дисциплинированности;
- воспитать потребности и умения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности.

3. Особенности контингента обучающихся данной группы объединения (характеристика коллектива, анализ особенностей творческих возможностей, обучающихся на конкретный год обучения).

Основной контингент обучающихся детского объединения «Рубеж» составляют учащиеся 1-11 классов общеобразовательных школ г. Липецка. Состав группы постоянный: 12-15 человек. Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

4. Планируемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма.

Обучающиеся должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по модулю «Общая физическая подготовка. Практик» (2 год обучения)

(понедельник, среда 16.00-16.45, 16.55-17.40)

Дата занятия		по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Количество часов (мин)		Форма контроля
план	факт				Теория	Практика	
01.09.2025		2	Вводное занятие	Общая физическая подготовка.	20	70	Устный опрос
03.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Техника выполнения упражнений на тренажерах.	20	70	Устный опрос
08.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса.	20	70	Практикум
10.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для туловища. Упражнения для бицепса.	20	70	Практикум
15.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для ног и тазового пояса.	20	70	Практикум
17.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для широчайших мышц и поясничного отдела спины.	20	70	Практикум
22.09.		2	Упражнения на	Упражнения для грудных мышц.	20	70	Практикум

2025			тренажерах	Упражнения для трицепса.			
24.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для предплечья (сгибатели). Упражнения для предплечья (разгибатели).	20	70	Практикум
29.09.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения для трапециевидных мышц. Упражнения для всего тела.	20	70	Практикум
01.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения на развитие силы рук и туловища.	20	70	Практикум
06.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднятие туловища из положения лежа на спине.	20	70	Практикум
08.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	20	70	Практикум
13.10.2025		2	Упражнения на тренажерах	Упражнения с гантелями. Разведение гантелей стоя. Разгибания руки с гантелью в наклоне. Разгибание руки с гантелью из-за головы.	20	70	Практикум
15.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.	20	70	Практикум
20.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег по дистанции 20-30 м. Бег с хода, с высокого старта. Эстафеты. Челночный бег 6 x 10м. Развитие быстроты. Высокий старт 40-50м. Бег по дистанции 40-60м. Повторный бег 5x80-100м.	20	70	Практикум
22.10.2025		2	Беговые упражнения	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	20	70	Практикум
27.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег в сочетании с ходьбой. Специальные беговые упражнения.	20	70	Практикум
29.10.2025		2	Беговые упражнения	Бег на середине дистанции: работа рук, ног, дыхания. Бег 3 мин., 6 мин. Развитие выносливости. Бег с захлестом голени.	20	70	Практикум
03.11.2025		2	Беговые упражнения	Корректировка техники. Развитие гибкости и быстроты. Бег на прямых ногах (на носках). Корректировка техники. Бег умеренной интенсивности 12 мин.	20	70	Практикум

05.11.2025		2	Беговые упражнения	Семенящий бег. Короткие быстрые шаги с максимальной частотой.	20	70	Практикум
10.11.2025		2	Беговые упражнения	Высокий старт в беге на средние дистанции.	20	70	Практикум
12.11.2025		2	Беговые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств. Максимальные ускорения на короткие дистанции. Выпрыгивание.	20	70	Практикум
17.11.2025		2	Беговые упражнения	Бег в сочетании с ходьбой 1,5-2 км. Бег на короткие дистанции. Бег по пересечённой местности.	20	70	Практикум
19.11.2025		2	Беговые упражнения	Общеразвивающие упражнения. Ускорения. Бег по повороту. Финиширование.	20	70	Практикум
24.11.2025		2	Беговые упражнения	Полоса препятствий.	20	70	Устный опрос
26.11.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Особенности занятий с гирей. Краткость. Центр тяжести.	20	70	Практикум
01.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Особенности техники выполнения гиревых упражнений.	20	70	Практикум
03.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Соблюдение режима тренировок. Упражнения с гирей на все группы мышц.	20	70	Практикум
08.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Махи гирей со сменой рук. Корректировка техники (выполнение 20% от максимального количества рывков, махи каждой рукой).	20	70	Практикум
10.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Жим под углом 45°. Корректировка техники (4 подхода по 10 раз).	20	70	Практикум
15.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Взятие гири на грудь. Корректировка техники (взятие на грудь двух гирь, 4 подхода 30, 40, 50, 60% от максимального количества).	20	70	Практикум
17.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Поднимание гири вверх двумя руками вверх. Корректировка техники (3 подхода по 10 раз).	20	70	Практикум
22.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Становая тяга на одной ноге. Отжимание на гире.	20	70	Практикум
24.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Выпады с гирей. Выпады назад с пробросом гири.	20	70	Практикум
29.12.2025		2	Комплексы гиревых упражнений	Подъем корпуса на пресс. Горизонтальный бег. Боковой выпад с жимом гири.	20	70	Практикум

12.01.2026		2	Комплексы гиревых упражнений	Приседание с гирей у груди. Комбинированный комплекс упражнений (с учетом индивидуальных способностей).	20	70	Практикум
14.01.2026		2	Комплексы гиревых упражнений	Приседание с гирей у груди. Комбинированный комплекс упражнений (с учетом индивидуальных способностей).	20	70	Практикум
19.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	20	70	Практикум
21.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток	20	70	Устный опрос
26.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Выполнение комплекса.	20	70	Устный опрос
28.01.2026		2	Общая физическая подготовка	Общее представление об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.	20	70	Практикум
02.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения.	20	70	Практикум
04.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития физических способностей: силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	20	70	Практикум
09.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.	20	70	Практикум
11.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений типа зарядки, в движении с шагом. Подвижная игра «Передал – садись».	20	70	Практикум
16.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений с обручем и скакалкой, на гимнастических скамейках.	20	70	Практикум

18.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Подвижная игра «Попади в обруч». Комплекс упражнений с мячами.	20	70	Практикум
25.02.2026		2	Общая физическая подготовка	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	20	70	Практикум
02.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела;	20	70	Практикум
04.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп;	20	70	Практикум
09.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Правила выполнения упражнений «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка». Перекаты вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно.	20	70	Устный опрос
11.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед	20	70	Практикум
16.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа. Вис на перекладине. Вис завесом двумя ногами, на согнутых руках. Подтягивание из вися стоя.	20	70	Практикум
18.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений для развития мышц живота и спины.	20	70	Практикум
23.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	20	70	Практикум
25.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений с отягощениями. Махи ногами; выпады вперед и назад; разведения ног с опорой на руки; прогибания в упоре лежа («коробочка» и «лодочка»);	20	70	Практикум

				разведения ног в неполные шпагаты «скольжением» и шпагат («поперечный» и «продольный»).			
30.03.2026		2	Общая физическая подготовка	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.	20	70	Практикум
01.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	История развития боевых единоборств. Рождение и развитие боевых единоборств. Основы теории и методики самообороны.	20	70	Устный опрос
06.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Общие сведения о технике рукопашного боя, ее значение для юных спортсменов. Характеристика подготовительных действий в рукопашном бое и основное содержание тактики и тактической подготовки.	20	70	Устный опрос
08.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Основы теории и методики самообороны. Правовые основы самообороны. Правила соревнований по рукопашному бою. Характер и способы проведения соревнований. Содержание и техника рукопашного боя.	20	70	Устный опрос
13.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Упражнения для развития силы: с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты), с преодолением собственного веса, с партнером, изометрические (статические) упражнения.	20	70	Практикум
15.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Упражнения для развития мышц шеи: из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.), наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.	20	70	Практикум
20.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с партнером.	20	70	Практикум
22.04.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи.	20	70	Практикум

				Подхват.			
27.04. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Технико-тактическая подготовка. Боковая подсечка. Задняя подсечка. Зацеп изнутри. Подхват с захватом ноги. Выведение из равновесия.	20	70	Практикум
29.04. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание верхом с захватом рук.	20	70	Практикум
04.05. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног). Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание верхом с захватом рук.	20	70	Практикум
06.05. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе. Удержание со стороны головы с захватом туловища. Удержание поперек.	20	70	Практикум
11.05. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.	20	70	Практикум
13.05. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением). Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).	20	70	Практикум
18.05. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Спортивная тактика: тактика действий (тактика атаки и контратаки); тактика боя. Турнирная тактика (соревнования, спарринги по круговой системе).	20	70	Практикум
20.05. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).	20	70	Практикум
25.05. 2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо. Удержание сбоку после броска задней подножкой.	20	70	Практикум

27.05.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Контратакующие комбинации (расслабляющий удар, освобождение от захвата, болевой, удушающий, контрольная серия ударов). Освобождение от захватов одежды.	20	70	Практикум
01.06.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка ударов руками. Отработка ударов локтями		90	Практикум
03.06.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка ударов коленями. Отработка ударов ногами (прямые, боковые)	20	70	Практикум
08.06.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка блоков (нижние, верхние)	20	70	Практикум
10.06.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Отработка борцовой техники	20	70	Практикум
15.06.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Учебные спаринги	20	70	Практикум
17.06.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Учебные спаринги	20	70	Практикум
22.06.2026		2	Основы рукопашного боя и самообороны	Учебные спаринги		90	Практикум
24.06.2026		2	Подведение итогов	Подведение итогов	90		Итог
29.06.2026		2	Промежуточная аттестация	В форме зачета		90	Зачет

Итого: 166 часов

9.2. Календарный план Рабочей программы воспитания
на 2025 – 2026 учебный год

Название модуля		Виды, формы и способы совместной деятельности	Участник и	Сроки проведения	Ответственные
Инвариантные модули	«Занятие»	Беседа «История детского объединения в 100-летней истории Учреждения»	Все группы	2-я неделя сентября 2025 года	Жуков Д.В.
		Беседа «Правила поведения в Учреждении»		1-я неделя сентября 2025 года	Жуков Д.В.
		Беседа «Ребенок и интернет. Безопасность в сети Интернет»		1-я неделя ноября	Жуков Д.В.
		Беседа «Дети Холокоста»		3-я неделя января	Жуков Д.В.
		Беседа «900 дней, которые потрясли мир», посвященный годовщине снятия блокады Ленинграда		4-я неделя января, 2026 г.	Жуков Д.В.
		Беседа, посвященная Всемирному дню Земли «Час Земли»		Март 2026 года	Жуков Д.В.
	«Руководитель детского объединения»	Родительское собрание: - «Сертификат дополнительного образования: перспективы и ограничения»; - сбор документов на коллектив, комплектование групп, составление расписания; - обсуждение рабочего процесса: знакомство родителей с нормативными документами Учреждения: Устав, лицензия, локальные акты, Правила внутреннего распорядка для родителей и обучающихся, режим работы Учреждения, знакомство родителей объединения с планом работы Учреждения (мероприятия на 2025-2026 уч. год, родительские конференции, Управляющий совет Учреждения, Детский совет Учреждения), - утверждение с родителями расписания и плана работы объединения, - беседа о соблюдении санитарно-эпидемиологических		Все группы	1-я - 2-я неделя сентября 2025 года

		правил в целях предотвращения эпидемиологического распространения COVID-19, гриппа и ОРВИ, - беседа по профилактике детского дорожного травматизма			
		Родительское собрание: - поездки на конкурсы, - изготовление костюмов и реквизита	Все группы	в течение 2025-2026 учебного года	
	«Работа с родителями»	Анкетирование «Участие в конкурсах и фестивалях в 2025-2026 учебном году»	Все группы	1-я неделя октября 2025 года	Жуков Д.В.
		Анкетирование родителей по вопросу учебного процесса и качества обслуживания в Учреждении	Все группы	декабрь 2025 года, май 2026 года	Жуков Д.В.
	«Детское самоуправление»	Выборы обучающихся в Детский совет Учреждения	Все группы	2-я неделя сентября (не участвуют, если возраст меньше 12 лет)	Жуков Д.В.
		Выбор старосты группы		2-я неделя сентября 2025 года	Жуков Д.В.
	«Профорientация»	Час общения «Человек и профессия». Просмотр обучающего фильма «Мир профессий»	Все группы	март 2026 года	Жуков Д.В.
	«Ключевые дела Учреждения»: - Проекты, в рамках городской воспитательной акции	Участие в городской воспитательной акции	Все группы	в течение года	Жуков Д.В.
Вариативные модули	- социальные городские проекты	Участие в проектах, организаторами которых являются Культурные пространства города Липецка	Все группы	в течение года	Жуков Д.В.
	- День открытых дверей	Организация презентации для рекламы объединения.	Все группы	6 сентября 2025 года	Жуков Д.В.
	- Неделя игры и игрушки	Познавательная игра «Весёлый калейдоскоп»	Все группы	январь 2026 года	Жуков Д.В.
	- Неделя С.А. Шмакова	Беседа «Биография С.А. Шмакова, его вклад в развитие педагогики и внеурочной	Все группы	январь 2026 года	Жуков Д.В.

	деятельности»			
- Новогодняя кампания	Участие в новогодних утренниках Учреждения	Все группы	декабрь 2026 года	Жуков Д.В.
- каникулярные мероприятия	Экскурсия в Музей детского движения липецкого края Игровая познавательная программа по английскому языку «Традиции зимних праздников» Экскурсия «Книга – наш общий друг» в библиотеку Учреждения	Все группы	октябрь 2025 года Декабрь 2025 года апрель 2026 года	Жуков Д.В.
- праздник «Широкая Масленица»	Мероприятие «Традиции празднования масленицы в России»	Все группы	20 февраля 2026 года	Жуков Д.В.
«Организация предметно-эстетической среды»	Создание переносного сменного стенда с информацией	Все группы	октябрь 2025 года Январь 2026 года	Жуков Д.В.
«Детские общественные объединения»	Регистрация во всероссийских детских общественных объединениях по профилю деятельности объединения	Все группы	сентябрь-октябрь 2025 года	Жуков Д.В.
«Медиа Учреждения»	Создание мини-репортажей для блога по профилю деятельности объединения	Все группы	Сентябрь 2025 года - май 2026 года	Жуков Д.В.
«Патриотическая работа»	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день пожилых людей День Учителя День отца в России Беседа к празднику «День народного единства» «День матери в России» «Международный день инвалидов» «9 декабря - День Героев Отечества» «День Защитника Отечества»	Все группы	3 сентября 2025 года 1 октября 2025 года 5 октября 2025 года 15 октября 2025 года 4 ноября 2025 года 26 ноября 2025 года 3 декабря 2025 года декабрь 2025 года февраль 2026 года	Жуков Д.В.

		«12 апреля – День Космонавтики» «Всемирный день Земли» «День Победы» Посещение музея «У Вечного огня» Поста № 1		апрель 2026 года 22 апреля 2026 года май 2026 года май 2026 года	
Дополнительные модули	«Концертная деятельность»				
	«Правовое воспитание и безопасность жизнедеятельности»	Инструктаж по охране труда на территории Учреждения	Все группы	1-я неделя сентября 2025 года	Жуков Д.В.
	«Правовое воспитание и безопасность жизнедеятельности» «Юбилей Учреждения»	Алгоритм действий обучающихся Учреждения при совершении (угрозе совершения) преступления в формах вооруженного нападения, размещения взрывного устройства, захвата заложников, срабатывания на территории Учреждения взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом, нападения с использованием горючих жидкостей, а также информационного взаимодействия образовательных организаций с территориальными органами МВД России, Росгвардии и ФСБ России	Все группы	1-я неделя сентября 2025 года	Жуков Д.В.
		Беседа «Правила дорожного движения по пути в Учреждение и обратно»	Все группы	1-я неделя сентября 2025 года	Жуков Д.В.
		Инструктаж по технике безопасности при нахождении на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний период	Все группы	ноябрь 2025 года	Жуков Д.В.
		Инструктаж по технике безопасности на новогодних утренниках	Все группы	декабрь 2025 года	Жуков Д.В.

		Повторный инструктаж по технике безопасности на территории Учреждения	Все группы	январь 2026 года	Жуков Д.В.
		Проект «Дом, в котором мы живём!»: - праздничный концерт	Все группы	ноябрь 2025 года	Жуков Д.В.

9.4. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация - демонстрация уровня освоения обучающимися содержания программы по итогам года обучения. Формой промежуточной аттестации является зачет.

На выполнение заданий промежуточной аттестации по общей физической подготовке отводится 45 минут. Зачёт состоит из 4 упражнений.

Упражнения	Норматив (1 г.о.)	Норматив (2 г.о.)
Подтягивания на перекладине	5	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине	40 в минуту	45 в минуту
Приседания	40	50

Условия выполнения упражнений:

1. Обучающийся принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения в произвольном темпе.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение для подъема туловища: обучающийся лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни.

Подъемы туловища обучающийся выполняет с максимально возможной для него скоростью, возвращаясь после каждого из них в исходное положение.

Оценивается то количество подъемов, при которых локти коснулись бедер и коленей, лопатки прикасались к мату, пальцы рук были заключены в замок, подъем осуществлялся без рывков и не было смещения таза.

4. Приседания. Исходное положение – положение стоп – на ширине плеч или слегка шире. Спина должна быть прямая, нельзя допускать ее «округления» или сгибания. Колени обязательно удерживать над продольной осью стопы, фиксировать их на одной линии со стопой. Не допускать сведения коленей внутрь.