

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Армейский рукопашный бой»**

* по содержанию является -  *физкультурно-спортивной,*
* по уровню освоения –  *продвинутой,*
* по форме организации - *групповой,*
* по степени авторства – *модифицированной*.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
* Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году);
* Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы**

 На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.). Занятия спортом являются средством снятия избыточной энергии и направления ее в безопасное и полезное русло - на формирование способностей и возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и т.д. Одним из наиболее популярных видов спорта среди детей школьного возраста в настоящее время стал рукопашный бой. Активный интерес детей и юношества к этому виду единоборств обусловлен тем, что он предоставляет каждому занимающемуся великолепную возможность научиться владеть своим телом, стать выносливым и сильным, уверенным в себе и способным объективно оценить любую конфликтную ситуацию, правильно повести себя в экстремальных ситуациях и научиться рационально использовать свои внутренние ресурсы. Технические приемы, тактические действия и особенно сама по себе борьба таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей у учащихся. Занятия рукопашным боем дисциплинируют, закаляют, способствуют раскрытию потенциальных сил, воспитывают морально-волевые качества и чувства патриотизма к своей Родине. От того, как подрастающее поколение будет относиться к своей Родине и своему Отечеству, будет зависеть благополучие и процветание российского государства. Поэтому решение проблемы воспитания патриотизма и гражданственности приобретает государственное значение, об этом говорится в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

 **Новизна и отличительные особенности.**

 Программа дополнительного образования «Армейский рукопашный бой» является модифицированной. Она разработана на основе образовательной программы Манаева А.А., Чабанюка А.С. «Армейский рукопашный бой для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки»1, примерной программы по рукопашному бою для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы и составители: А.О. Акопян, Д.И. Долганов, Г.А., Королев, М.И. Найденов, Е.П. Супрунов, В.И. Харитонов), допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

 Отличительные особенностиданной программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в коммуникативной, информационной, спортивно — оздоровительной сферах. В программе уменьшено количество учебных часов в неделю и объем учебного материала, в неё входит не только тренировочный процесс, но приобретение знаний по истории Армейского рукопашного боя и Вооруженных сил.

 **Педагогическая целесообразность** программы объясняется расширением количественного контингента молодежи допризывного и призывного возрастов, подготовленных к военной службе средствами военно-прикладных видов спорта и выполнивших нормативные требования для присвоения спортивных разрядов по военно-прикладному виду спорта.

 Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

**Адресат программы:**

Образовательная программа «Армейский рукопашный бой» рассчитана на детей в возрасте от 12 лет до 17.

Для этого возраста характерно развитие скоростно-силовых способностей, достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности и выносливость. Поэтому применяются упражнения, нацеленные на развитие быстроты, требующих интенсивных движений и небольшого нервного напряжения.

Правильный учет возрастных психологических особенностей позволяет выделить основную направленность, от успеха которой зависит результат тренировочного процесса.

Группы формируются по возрастному признаку и уровню физической, тактико-технической подготовленности детей.

В группы принимаются все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, главное - отсутствие медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки о возможности занятий по данной программе обязательно).

Количество учащихся в группах *-* до 20 человек.

Зачисление учащихся на обучение по программе возможно при прохождении входящей аттестации на 2 - ой и последующие годы.

**Объем и сроки реализации**  программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов 648.

1 год обучения - 216 часов.

2 год обучения - 216 часов.

3 год обучения - 216 часов

**Форма реализации** образовательнойпрограммы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин) или 2 раза в неделю по 3 часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин) или 2 раза в неделю по 3 часа;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин) или 2 раза в неделю по 3 часа.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Уровни обучения**

Стартовый - этап подготовки необходим для со­здания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бою.

Базовый уровень - практическое овладение техническим арсеналом армейского рукопашного боя.

Продвинутый уровень. На данном этапе особое значение уделяется соревновательной деятельности и судейской практике.

**Цель программы:**

подготовка учащихся к военной службе посредством занятий армейского рукопашного боя.

**Задачи:**

 *Обучающие:*

- обучить базовым приемам армейского рукопашного боя;

- сформировать умения и навыки самообороны и самозащиты, ведения поединков по правилам армейского рукопашного боя;

*Развивающие:*

– развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;

*Воспитательные:*

– познакомить с историей Армейского рукопашного боя и Вооруженных сил Российской Федерации;

**Ожидаемые результаты по годам обучения**

**1 год обучения**

По итогам первого года обучения обучающиеся будут

*знать:*

- историю возникновения и развития единоборств;

- формы самоконтроля;

- основы истории Армейского рукопашного боя;

*уметь:*

- выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- применять приемы самостраховки, самозащиты и самообороны;

- выполнять акробатические упражнения;

- выполнять базовые приемы армейского рукопашного боя.

**2 год обучения**

По итогам второго года обучения обучающиеся будут

*знать:*

- историю возникновения и развития Армейского рукопашного боя;

- значимые события Афганской войны;

- виды спортивных единоборств;

- основные принципы физической подготовки.

*уметь:*

- применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;

- выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии возраста.

- применять умения и навыки самообороны;

- выполнять приемы самостраховки, самозащиты и самообороны.

- выполнять технически-сложные приемы армейского рукопашного боя.

**3 год обучения**

По итогам третьего года обучения обучающиеся будут

*знать:*

- основные вехи истории Спецопераций на Северном Кавказе;

- основы врачебного контроля;

- правила судейства соревнований по армейскому рукопашному бою;

*уметь:*

- выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии возраста.

- выполнять акробатические упражнения:

- выполнять приемы самостраховки, самозащиты и самообороны;

- выполнять тактико-технические приемы армейского рукопашного боя;

- выполнять судейство соревнований.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

Предметные:

• Теория

Знать история развития Армейского рукопашного боя и Вооруженных сил, правила соревнований по Армейскому рукопашному бою.

• Практика

Уметь применять тактико-технические приемы армейского рукопашного боя в соревновательной деятельности. Быть готовыми стать защитника Родины.

Метапредметные:

* Познавательные:

- владеть основами различных видов единоборств.

* Регулятивные

- владеть приемами психологической регуляции организма.

* Коммуникативные:

- планировать и управлять собственной деятельностью; владеть навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности.

- содействовать формированию высоконравственной и культурной личности, чувству товарищества, коллективизма и взаимовыручки, умению коммуникации в социуме, лидерских качеств.

Личностные:

 *-* воспитывать моральные, волевые, нравственные и психические качества личности; личностные качества, необходимые для занятий спортом: целеустремлённость, настойчивость, активность в достижении намеченных целей, дисциплинированность, стремление к лидерству, ответственность, патриотизм, интерес к военной службе и армейскому рукопашному бою.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов  | Колич-вочасов всего | Уровни обучения |
| Стартовый уровень | Базовый уровень  | Продвинутый уровень |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. 11
 | Организационная деятельность | 16 | 6 | 6 | 4 |
|  | Общефизическая подготовка | 158 | 54 | 54 | 50 |
|  | Армейский рукопашный бой | 364 | 124 | 122 | 118 |
|  | История Армейского рукопашного боя и ВС | 24 | 10 | 8 | 8 |
|  |  Соревновательная деятельность | 56 | 16 | 20 | 20 |
|  | Судейская практика  | 10 | - | - | 10 |
|  | Аттестация | 18 | 6 | 6 | 6 |
|  | Итого часов: | 648 | 216 | 216 | 216 |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Форма аттестации (контроля) по разделам** |
| **Всего** | **Теоретических** | **Практических** |
| РАЗДЕЛ 1. Организационная деятельность | 6 | 4 | 2 | Беседаопрос |
| РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка | 54 | 4 | 50 | Тестирования, контрольные тесты, зачеты |
| РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой | 124 | 8 | 116 | Соревнования, показательные выступления, контрольные занятия.  |
| РАЗДЕЛ 4. История государства Российского | 10 | 10 | - | Собеседования, опрос, экскурсии |
| РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность | 16 | - | 16 | Соревнования, показательные выступления. |
| Раздел 6.Аттестация | 6 | - | 6 | Тестирование |
| **ИТОГО:**  | **216** | **26** | **190** |  |

**Содержание**

**РАЗДЕЛ 1.** **Организационная деятельность.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой, планом на учебный год и перспективами занятий. Формы самоконтроля.

**Контроль.**Знания правил техники безопасности. Знания программы.

**РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка.**

**Теория.** Понятие ОФП. Методы развития силы и силовой выносливости

**Практика:**

***Тема 1.***

Упражнения по технике выполнения разминочных комплексов.

***Тема 2.*** Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, координации).

***Тема 3.*** Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Контроль.** Умения правильно выполнять разминку.

**РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой.**

**Теория.** История развития армейского рукопашного боя. Основы правил соревнований по армейскому рукопашному бою. Самостраховка.

**Практика:**

***Тема 1.*** Упражнения на развитие специальных физических качеств борца, акробатические упражнения.

***Тема 2.*** Самостраховка при падениях (прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок).

***Тема 3.*** Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции.

***Тема 4.*** Защита от ударов.

***Тема 5.***Техника выполнения борцовских приемов.

***Тема 6.*** Борцовские схватки.

**Контроль.** Знания истории развития АРБ. Умения выполнять приемы армейского рукопашного боя.

**РАЗДЕЛ 4. История государства Российского.**

**Теория.**

***Тема 1***.Флаг, герб, гимн Российского государства.

***Тема 2.*** История Советского периода. Великая Отечественная война.

Первая мировая война. Великая Отечественная война.

**Контроль.**  Знания по истории государства Российского.

**РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность.**

**Практика:**

***Тема 1.*** Посещение и участие соревнований по армейскому рукопашному бою и другим единоборствам, проводимых в Пензе.

***Тема2.***  Показательные выступления.

**Контроль*.*** Умения показать технические элементы АРБ.

**РАЗДЕЛ 5. Аттестация.**

**Практика.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП 1 года обучения.

**Контроль.** Умение выполнять контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП.

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Форма аттестации (контроля) по разделам** |
| **Всего** | **Теоретических** | **Практических** |
| РАЗДЕЛ 1. Организационная деятельность | 6 | 6 | - | Беседы, опрос |
| РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка | 54 | 4 | 50 | тестирования зачеты, контрольные упражнения. |
| РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой | 122 | 6 | 116 | Соревнования, показательные выступления, зачеты, турниры, фестивали,контрольные занятия. |
| РАЗДЕЛ 4. История государства Российского | 8 | 8 | - | Собеседования, опрос, экскурсии |
| РАЗДЕЛ 5.  Соревновательная деятельность | 20 | - | 20 | Соревнования, показательные выступления, учебно-тренировочные сборы |
| Раздел 6.Аттестация | 6 | - | 6 | Тестирование |
| ИТОГО:  | 216 | 24 | 192 |  |

**Содержание**

**РАЗДЕЛ 1.** **Организационная деятельность.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиены и закаливания.

**Контроль.** Знания правил техники безопасности. Знания основ гигиены и закаливания.

**РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка.**

**Теория*.*** Самоподготовка.Методы развитие гибкости и координации.

**Практика:**

***Тема 1.*** Упражнения по технике выполнения разминочных комплексов.

***Тема 2***. Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации).

***Тема 3***. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

***Тема 4.*** Умение выполнять самостоятельную разминку.

**Контроль**. Правильное выполнение тестов по ОФП.

**РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой.**

**Теория.**  Самостраховка. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. Тактическая подготовка.

**Практика:**

***Тема 1.***Упражнения на развитие специальных физических качеств борца, акробатические упражнения.

***Тема 2.*** Самостраховка при падениях (прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок).

 Отработка самостраховки на практике.

***Тема 3.*** Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции.

***Тема 4.*** Защита от ударов.

***Тема 5.***Техника выполнения борцовских приемов в партере.

***Тема 6.*** Схватки по правилам Армейского рукопашного боя.

***Тема 7.*** Тактика ведения поединка.

**Контроль.** Умение правильно выполнять элементы технико-тактической подготовки.

**РАЗДЕЛ 4. История государства Российского.**

 **Теория:**

***Тема 1.*** Первые российские спортсмены по АРБ.

***Тема 2.*** История современных локальных военных конфликтов

 Афганская война (1979-1989 г. г.),

**Контроль.** Знания локальных военных конфликтов.

**РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность.**

**Практика:**

***Тема 1.*** Посещение и участие соревнований по армейскому рукопашному бою и другим единоборствам, проводимых в Пензе и других регионах России.

***Тема 2***. Показательные выступления.

**Контроль.** Умение правильно выбрать тактику ведения боя.

**РАЗДЕЛ 6. Аттестация.**

**Практика.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП 2 года обучения.

**Контроль.** Умение выполнять контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП.

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Форма аттестации (контроля) по разделам** |
| **Всего** | **Теоретических** | **Практических** |
| РАЗДЕЛ 1. Организационная деятельность | 4 | 4 | - | Беседы, опрос. |
| РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка | 50 | 4 | 46 | Тестирования зачеты, контрольные тесты |
| РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой | 118 | 6 | 112 | Соревнования, показательные выступления, турниры, фестивали, контрольные занятия  |
| РАЗДЕЛ 4. История государства Российского | 8 | 8 | - | Собеседования, опрос,экскурсии |
| РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность | 20 | - | 20 | Соревнования, показательные выступления, турниры, фестивали, мастер-классы учебно-тренировочные сборы,оборонно-спортивные лагеря с элементами военно-прикладных видов спорта |
| Раздел 6.Судейская практика  | 10 | - | 10 |  |
| Раздел 7.Аттестация. | 6 | - | 6 |  |
| ИТОГО:  | 216 | 22 | 194 |  |

**Содержание**

**РАЗДЕЛ 1.** **Организационная деятельность.**

***Теория.*** Инструктаж по технике безопасности. Режим дня и питания бойца. Врачебный контроль.

***Контроль.***  Знания правил техники безопасности. Знания режима дня и питания бойца.

**РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка.**

**Теория.** Самоподготовка.Методы развитие скоростно-силовой подготовки.

**Практика:**

***Тема 1.*** Упражнения по технике выполнения разминочных комплексов.

***Тема 2***. Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации).

***Тема 3***. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

***Тема 4.*** Самостоятельная разминка.

**Контроль**. Правильное выполнение тестов по ОФП.

**РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой.**

**Теория.** Самостраховка. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. Технико - тактическая подготовка.

**Практика:**

***Тема 1.*** Упражнения на развитие специальных физических качеств борца, акробатические упражнения.

***Тема 2.***  Самостраховка при падениях (прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок. Отработка самостраховки на практике.

***Тема 3.*** Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции.

***Тема.*** Защита от ударов.

***Тема 5*.** Техника выполнения борцовских приемов

***Тема 6.* Сх**ватки по правилам Армейского рукопашного боя.

***Тема 7.*** Тактика ведения поединка.

**Контроль.**  Умение правильно выполнять приемы армейского рукопашного боя.

**РАЗДЕЛ 4. История государства Российского.**

 **Теория:**

***Тема 1.*** Участие российских спортсменов по АРБ в международный соревнованиях.

***Тема 2.*** История современных локальных военных конфликтов. Операции по восстановлению конституционного порядка в Чечне (1994-1996 годов), Контртеррористические операции на территории Северо-Кавказского региона (1999-2000 года).

**Контроль.** Знания по истории операции на территории Северо-Кавказского региона.

**РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность.**

**Практика:**

***Тема 1.*** Посещение и участие соревнований по армейскому рукопашному бою и другим единоборствам, проводимых в Пензе и других регионах России, показательных выступлениях.

***Тема 2.***  Мастер-классы.

***Тема 3.***  Участие в учебно-тренировочных сборах и оборонно-спортивных лагерях с элементами военно-прикладных видов спорта;

**Контроль.**  Умения показать технические приемы АРМ на мастер-классах.

 **РАЗДЕЛ 6. Судейская практика.**

**Теория.** Правила соревнований по армейскому рукопашному бою, знания жестикуляции рефери на ковре.

**Практика.** Судейство учебных схваток, спаррингов, соревнований.

**Контроль.** Знания правил АРБ.

**РАЗДЕЛ 7. Аттестация.**

**Практика.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФ по завершению программы.

**Контроль.** Умение выполнять контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 216 | 36 | 72 | 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа |
| 2 | 216 | 36 | 72 | 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа |
| 3 | 216 | 36 | 72 | 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

**Формы контроля**

 Реализация программы «Армейский рукопашный бой» предусматривает входящую, текущую промежуточную аттестацию и аттестацию по завершению программы учащихся.

 Входящая аттестация осуществляется в форме собеседования.

 Текущая аттестация включает следующие формы:

- индивидуальный устный опрос;

- оценка развития физических качеств, физических навыков и умений.

 Промежуточная аттестация проводится учащихся в формах:

- контрольных занятий;

- участия в соревнованиях, фестивалях, олимпиадах, турнирах, экскурсиях;

- участия в учебно-тренировочных сборах;

- участия в оборонно-спортивных лагерях с элементами военно-прикладных видов спорта;

- участия в показательных выступлениях;

- тестирования по упражнениям комплекса ГТО и ОФП;

- зачетов;

- собеседований.

 Аттестация по завершению программы проводится в форме собеседования и тестирования по основным теоретическим темам программы и сдаче зачётов по упражнениям комплекса ГТО, участия в итоговых соревнованиях.

 Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме:

- результативности участия учащихся в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

- выполнения нормативов (подтверждение) на получение спортивных разрядов.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

 Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

 **Критерии оценки реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наименование критерия** |
| Предметные | Теория | Знать история развития Армейского рукопашного боя и Вооруженных сил, правила соревнований по Армейскому рукопашному бою.  |
| Практика | Уметь применять тактико-технические приемы армейского рукопашного боя в соревновательной деятельности. Быть готовыми стать защитника Родины. |
| Метапредметные  | Владеть основами различных видов единоборств |
| Владеть приемами психологической регуляции организма |
| Планировать и управлять собственной деятельностью; владеть навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владеть способами совместной деятельности;содействовать формированию высоконравственной и культурной личности, чувству товарищества, коллективизма и взаимовыручки, умению коммуникации в социуме, лидерских качеств. |
| Личностные | Воспитывать моральные, волевые, нравственные и психические качества личности; личностные качества, необходимые для занятий спортом: целеустремлённость, настойчивость, активность в достижении намеченных целей, дисциплинированность, стремление к лидерству, ответственность, патриотизм, интерес к военной службе и армейскому рукопашному бою. |

1. **Критерии оценки для входящей аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
| **2 год обучения** | **Наименование критерия для входящая аттестация** |
| Предметные | Теория | историю возникновения и развития Армейского рукопашного боя; значимые события Афганской войны; виды спортивных единоборств; основные принципы физической подготовки. |
| Практика | выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии возраста, применять умения и навыки самообороны; выполнять приемы самостраховки, самозащиты и самообороны, выполнять технически-сложные приемы армейского рукопашного боя. |
| **3 год обучения** | **Наименование критерия для входящая аттестации** |
| Предметные | Теория | основные вехи истории Спецопераций на Северном Кавказе; основы врачебного контроля; правила судейства соревнований по армейскому рукопашному бою |
| Практика | выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии возраста, выполнять акробатические упражнения, выполнять приемы самостраховки, самозащиты и самообороны; выполнять тактико-технические приемы армейского рукопашного боя;выполнять судейство соревнований. |

1. **Оценочные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-7 баллов)** | **Высокий уровень****(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более $^{1}/\_{2}$ | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой  | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-7 баллов)** | **Высокий уровень****(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество  |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы  | Сформированы в полном объеме  |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение); открытую, специально оборудованную спортивную площадку; две раздевалки с душевыми кабинами (женская и мужская); тренерская комната, татами или борцовский ковер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Скамейки | 8 |
|  2 | Шведские стенки | 3 |
| 3 | Гимнастические маты | 5 |
| 4 | Скакалки | 10 |
| 5 | Секундомер | 2 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Кимоно с нашивками; | 1 |
|  2 | Капы боксерские | 1 |
| 3 | Спортивная форма: | 1 |
| 4 |  Борцовки | 1 |
| 5 | Сумка для формы | 1 |

**Методические ресурсы**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название |   |
| 1 |  Нормативно-правовые акты и документы | 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою (проект).
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 14 октября 2013 г. № 6148 «Об утверждении комплекса мер, направленного на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан призывного возраста, овладения ими навыков работы с транспортной техникой и знаниями по современным военно-учетным специальностям».
 |
| 4 | Медиатека  | * <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13532510817563157671&text=%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%8B+%D0%B2+%D0%BC%D0%BC%D0%B0&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580290256184599-441292183438248491800124-vla1-4288&redircnt=1580290266.1>
* <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3103110263665517966&text=%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%8B+%D0%B2+%D0%BC%D0%BC%D0%B0&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580290256184599-441292183438248491800124-vla1-4288&redircnt=1580290266.1>
* <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7319509441862866818&text=%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%8B+%D0%B2+%D0%BC%D0%BC%D0%B0&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580290256184599-441292183438248491800124-vla1-4288&redircnt=1580290266.1>
* <https://www.youtube.com/watch?v=TCic9WZ8BGo&feature=share> <https://www.youtube.com/watch?v=zDNbbGHUpo0&feature=share>
 |
|  | Электронные образовательные ресурсы | <http://ddut-penza.ru/forteachers/> https://vk.com/arbpnz |

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий:**

 Возможна реализации программы в дистанционном формате, где реализуются разделы и темы программы, не требующие обучения практическим умениям и навыкам. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

**Воспитывающая деятельность.**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

 Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Армейский рукопашный бой» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* экологическое воспитание;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
* культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Армейский рукопашный бой».

**Рабочая программа воспитания по образовательной программе «Армейский рукопашный бой»**

**Подпрограмма «Мы дети твои, Россия!».**

**Цель** – создание системы патриотического и духовно нравственного воспитания для формирования социально активной личности гражданина и патриота, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовность к его защите.

**Задачи:**

1. Сформировать у учащихся высокого уровня духовного-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;
2. Создать условия для воспитания у учащихся активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

3. Сформировать приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

 4. Сформировать у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

 5. Воспитывать уважительного отношения к государственной символике, традициям государства, общественным праздникам;

 6. Усилить роль семьи в патриотическом воспитание подрастающего поколения; организация деятельности по изучению национальных традиций, истории, истории родного края, страны.

**Формы воспитательной работы** – *беседы, встречи, диспуты, экскурсии, праздники, турниры, соревнования, мастер-классы.*

Планируемые результаты:

* внедрение в практику педагогической деятельности передовых форм и методов патриотического воспитания;
* повышение интереса к военно-прикладным видам спорта;
* принятие общечеловеческих ценностей, идеалов и ориентиров, а также способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов в повседневной жизни;
* осознание неповторимости Отечества, его судьбы формирование гордости за сопричастность к деяниям предков и современников;
* формирование активной гражданской позиции, готовности к служению своему народу и выполнению конституционного долга.

Календарный план воспитательной работы по образовательной программе «Армейский рукопашный бой»

представлен в Приложении № 2.

**Список литературы:**

**Литература для педагогов:**

1. Чабанюк А.С. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою. Учебно-методическое пособие. – Коломна: Военный артиллерийский университет (филиал, г. Коломна), 1999.

3. Твердохдеб Н.И., Твердохлеб А.Н. Армейский рукопашный бой в школу. Учебно-методическое пособие.- Кострома, 2019.

4. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М. Лаговского. – М., 1995.

6. Кузин, П.А. Развитие точности ударов в процессе занятий по «Спортивным единоборствам и рукопашному бою» с кадетами военных общеобразовательных организаций / П.А. Кузин, С.М. Ашкинази, А.А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019.

7. Киреев, С.П. Подготовка спортсменов-рукопашников с применением комбинационной техники выполнения приёмов из различных единоборств : дис. … канд. пед. наук / Киреев С.П. – СПб, 1997.

8. Ашкинази, С.М. Временные параметры выполнения приёмов рукопашного боя учащимися военных общеобразовательных учреждений при решении ситуационных задач / С.М. Ашкинази, П.А. Кузин, В.И. Баранюк // Сборник научных статей и докладов итоговой межвузовской научно – практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооружённых силах 106 Российской Федерации, тенденции их развития / под ред. докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. / – СПб.: ВИФК, 2018.

9. Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств / С.М. Ашкинази, К.В. Климов ; С.-Петерб. гос. Ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006.

10. Ариткулов, А.Х. Психолого-педагогические условия формирования воинской направленности у школьников в процессе занятий армейским рукопашным боем: автореф. дис. ... канд. пед. наук, – СПб., 2003.

**Литература для** **учащихся и родителей:**

1. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982
2. Чабанюк А.С. Правила военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой». – Москва: ГБПОУ «Воробьевы горы», 2017.
3. Программа «Спортивная подготовка по военно-прикладному спорту для допризывной молодежи в Российской Федерации до 2020 года», Вид спорта – «Армейский рукопашный бой», утвержденной 29.11.2014 года Первым заместителем Министра обороны Российской Федерации генералом армии А.В.Бахиным.

**Приложение 1**

*Тестирование по упражнениям комплекса ОФП:*

- бег - 30, 60, 100 м;

- бег на 1 км;

- прыжки в длину с места;

- подтягивания на перекладине;

- отжимания от пола;

- подъемы корпуса.

*Опрос по знанию теоретических материалов:*

- устный;

- письменный.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

 Результативность обучения дифференцируется по трем уровням: низкий, средний, высокий.

**Механизм оценивания полученных знаний,**

**сформированных умений и практических навыков обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые показатели** | **Общефизическая подготовка****(I)** | **Армейский рукопашный бой****(II)** | **Знания по истории Государства Российского****(III)** |
| 1. **Общефизическая подготовка:**

**Низкий уровень оценки** (1 балл): У обучающегося низкий уровень физической подготовки, слабо выполняет элементарные нормативы.**Средний уровень оценки** (2 балла): Способен выполнить нормативы на среднем уровне.**Высокий уровень оценки** (3 балла): Обучающийся выполняет все необходимые нормативы.1. **Армейский рукопашный бой:**

**Низкий уровень оценки** (1 балл): Обучающийся не может правильно выполнять элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты.**Средний уровень оценки** (2 балла): С помощью педагога может выполнить простые элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты.**Высокий уровень оценки** (3 балла): Обучающийся самостоятельно выполняет элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты на высоком уровне, пользуется своими знаниями на практике (в процессе соревнований, сборов, и т.д.).1. **Знания по истории государства Российского:**

**Низкий уровень оценки** (1 балл): У обучающегося недостаточно знаний об истории Великой Отечественной войны и локальных конфликтов **Средний уровень оценки** (2 балла): У обучающегося сформированы представления об основных понятиях истории государства Российского, с помощью педагога может ответить на базовые теоретические вопросы по истории Великой Отечественной войны и локальных конфликтов.**Высокий уровень оценки** (3 балла): Обучающийся полностью владеет знаниями по истории Великой Отечественной войны и локальных конфликтах |

*Нормативы физической подготовленности*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Испытания | Мальчики | Девочки |
| уровень | уровень |
| н | с | в | н | с | в |
| 11-12лет | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
|  Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 13-15лет | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
|  Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 16-17 лет | Бег на 2000 м (мин, с)или бег на 3000 м (с) | — | — | — | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| 15.00 | 14.30 | 12.40 | — | — | — |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | — | — | — | 19.00 | 18.00 | 16.00 |
| 26.30 | 25.30 | 23.30 | — | — | — |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Гражданско-патриотическое и правовое воспитание | Профилактическая акция «Неделя безопасности»: Игра – Викторина «Безопасность на дороге» | сентябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Экскурсия по Музею детского движения, посвященная 100-летию Всесоюзной Пионерской организации | сентябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| День героев Отечества Экскурсия в музей боевой Славы | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Региональный этап Всероссийского конкурса «Делай как я!» | декабрь | Педагоги-организаторы |
|  |  | Спортивно-развлекательная программа «Хорош в строю, силен в бою», приуроченная к празднованию 23 февраля | февраль | Педагоги-организаторы |
| 2 | Духовно-нравственное, эстетическое воспитание | Вводные экскурсии «Знакомство с Дворцом» (музеи, зимний сад, зооуголок) | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| День народного единства:Челлендж «Мы - единое целое» | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Подготовка к празднованию новогодних ёлок ДД(Ю)Т:• Новогодниепредставления | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| 3 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья | Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | октябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т, ПДО |
| Цикл викторин«Путешествие в страну здоровья» (правильное питание, физические нагрузки, витамины) | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Футбольные соревнования между объединениями  | ноябрь,февраль,апрель | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Спортивный фестиваль «СпортТайм. Движение на опережение» | март,апрель | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| 4 | Популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение | Встречи и мастер-классы с именитыми спортсменами Пензенской области | В течение года | ПДО |