

Отдел образования администрации Тацинского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от «02» марта 2025 г.
№ 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
физкультурно - спортивная направленность**

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Целевая группа (возраст): от 10 до 16 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации: 36 недель, 216 часа

Разработчики:

тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ

Мартынов Сергей Петрович

ст. Тацинская

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования»

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы для учащихся 10-16 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.4. Планируемые результаты для учащихся 10-16 лет.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

- 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 10-16 лет.
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.7. Методическое обеспечение;
- 2.8. Формы аттестации;
- 2.9. Диагностический инструментарий (оценочные материалы);
- 2.10. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

III Список литературы.

IV Приложения

Раздел I. Основные характеристики образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «рукопашный бой» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Тацинская детско-юношеской спортивной школы (далее Программа) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов:

1. Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
9. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области».
10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
А также нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными борцами и других научных исследований, адаптирована к условиям деятельности дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ.
В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса для подготовки легкоатлетов 10-16 лет в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах, цели, основные задачи, планируемые результаты, содержание образовательной деятельности.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «рукопашный бой» – **физкультурно-оздоровительная**

Актуальность общеразвивающей программы «Рукопашный бой» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством тренировок, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен опыт службы в разведывательных подразделениях ВС РФ, благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приемов самообороны, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по рукопашному бою и привить им любовь к этому виду спорта.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике рукопашного боя, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении рукопашного боя и стремлению к победам.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами рукопашного боя во внеурочное время, т.к. в школьной программе данный вид спорта отсутствует. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия рукопашным боем способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно оказывается на здоровье занимающихся.

Адресат программы:

Принимаются юноши и девушки в возрасте от 10 до 16 лет, желающие заниматься рукопашным боем, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

Младший школьный возраст 8-10 лет – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательной координации – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Необходимо учитывать в этой возрастной группе традиционность неопытного малыша, очень быстро входящего в контакт с социальной жизнью и не знающего ее законов, а

потому исполняющего все, что ему предписывается. Авторитет тренера - преподавателя в этом возрасте непререкаем.

Средний школьный возраст (11–13 лет) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начинается половое созревание, а у девочек — первая его половина. Характерная черта этого возраста — усиленный рост длины тела и интенсивный прирост мышечной массы.

Важно аккуратно подходить к некоторым физическим упражнениям.

Организм готов к высоким результатам в упражнениях скоростного характера.

Старший школьный возраст (14–17 лет) характеризуется продолжением роста и развития, что выражается в равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Некоторые особенности занятий спортом в этом возрасте:

- Развитие координационных способностей, в частности быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.
- Развитие силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Занятия спортом в старшем школьном возрасте должны использоваться как средство всестороннего развития личности, для подготовки к труду и защите Родины, а не быть для них самоцелью.

Дети принимаются по заявлению родителей, без предварительного отбора.

Наполняемость группы: 15 человек.

Уровень освоения программы: базовый

Режим занятий.

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа (90 мин)

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 мин

Тип занятий: В зависимости от характера поставленных задач программой подразумеваются комбинированные учебные занятия, теоретические и практические, тренировочные, диагностические и контрольные.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы - 36 недель

количество часов – 216 часов.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой проведения учебной работы является *групповые* учебно-тренировочные занятия, проводимые в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ ДО ДЮСШ расписанием под руководством тренера-преподавателя, учитывающим благоприятный режим тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов;

1.2. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой рукопашного боя.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям рукопашным боем;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений рукопашного боя.

1.3. Содержание программы для учащихся 10-16 лет (учебный план, содержание учебного плана).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие.	1		1	Беседа
1.2	История развития рукопашного боя в России и за рубежом. Российские бойцы на международных соревнованиях.	1		1	Беседа, опрос
1.3	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по рукопашному бою.	1		1	Беседа, опрос
1.4	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.	1		1	Беседа, опрос
1.5	Особенности техники рукопашного боя. Основы тактической подготовки спортсмена.	1		1	Беседа, практика
ВСЕГО:		5		5	
Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		85	85	Наблюдение, практика, тестированиe. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		65	65	
2.3	Спортивно-игровая подготовка		49	49	
ВСЕГО:			199	199	
Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования					
3.1	Приемные испытания		2	2	Контроль за выполнение упражнений
3.2	Переводные испытания		4	4	
3.3	Спортивные соревнования		6	6	
ВСЕГО:			12	12	
ИТОГО:		5	211	216	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься корректизы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России. <ul style="list-style-type: none">– Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры.– Возникновение, развитие рукопашного боя. Краткие исторические сведения о возникновении рукопашного бега.	1
2	История развития рукопашного боя в России и за рубежом. Российские бойцы на международных соревнованиях <ul style="list-style-type: none">– Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры.– Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины; роль физической культуры в воспитании молодежи.– Развитие рукопашного боя в России. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Значение выступлений российских бойцов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.– Основные сведения о спортивной квалификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. <u>Известные спортсмены – бойцы рукопашного боя</u>	1
3	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях рукопашным боем. Поведение на улице во время движения к месту занятий.	1
4	Гигиена спортсмена и закаливание. <ul style="list-style-type: none">– Личная гигиена спортсмена.– Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим.– Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.– Значение и способы закаливания.	1

5	<p>Особенности техники рукопашного боя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о технике рукопашного боя; - Характеристика основных приемов боя. - Понятие о тактике боя. - Классификация техники и тактики рукопашного боя. <p>Основы тактической подготовки спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика приемов защиты; - характеристика приемов нападения; - Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне 	1
	ИТОГО:	5

Оценка уровня знаний по теории рукопашного боя.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, самостоятельного чтение специальной литературы (по рекомендации тренера).

Раздел 2 Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

- 1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
 - Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
 - Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
 - Упражнения для туловища.
 - Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
 - Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
 - Упражнения с сопротивлением.
 - Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

3. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
 - Бег на 30, 60, 3000м.
 - Кроссы до 3000 м (в зависимости от возраста).
5. Спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная Физическая Подготовка (СФП) — это уже целенаправленное развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, с потенциалом предельного их совершенствования, сосредоточенное на конкретном виде спорта в соответствии с его спецификой.

Основой СФП являются специально разработанные и подобранные физические упражнения с характерными особенностями для основного (в выбранном виде спорта) двигательного действия.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

Приемы борьбы
1. Комплекс упражнений для перемещения
2. Упражнения, формирующие борьбу: <ul style="list-style-type: none">А) упражнения формирующие борьбу в партере, выполняются в пареБ) упражнения формирующие борьбу в стойке, выполняются в пареВ) Игровые упражнения, формирующие бросковую технику
3. Упражнения, формирующие ударную технику <ul style="list-style-type: none">А) Упражнения, формирующие удары рукамиБ) Упражнения, формирующие удары ногамиВ) Игровые упражнения, формирующие ударную технику и быстроту
4. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия
5. Комплекс упражнений для формирования самостраховки <ul style="list-style-type: none">А) Комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении вперёд на грудьБ) Комплекс упражнений для формирования завершения падений перекатами и кувыркамиВ) Комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении на спину
1. Комплекс упражнений для перемещения
2. Упражнения, формирующие борьбу: <ul style="list-style-type: none">А) упражнения формирующие борьбу в партере, выполняются в пареБ) упражнения формирующие борьбу в стойке, выполняются в пареВ) Игровые упражнения, формирующие бросковую технику
3. Упражнения, формирующие ударную технику <ul style="list-style-type: none">А) Упражнения, формирующие удары рукамиБ) Упражнения, формирующие удары ногамиВ) Игровые упражнения, формирующие ударную технику и быстроту
4. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия
5. Комплекс упражнений для формирования самостраховки

A) Комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении вперёд на грудь
Б) Комплекс упражнений для формирования завершения падений перекатами и кувырками
В) Комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении на спину

2.3. Спортивно-игровая подготовка

Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к спортивным играм.

Игры:

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

«Перестрелка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Захист крепости».

Эстафеты

Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования

3.1. Контрольные испытания

Контрольные испытания:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3x10м),
- подтягивание (девушки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.2. Итоговое тестирование

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний,

умений и навыков в легкой атлетике, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом. Проводится итоговое тестирование в конце учебно-тренировочного года.

В итоговое тестирование входит:

- бег 30м.,
- прыжок в длину с места,
- челночный бег 30 м (3х10м),
- подтягивание (девушки на низкой перекладине),
- прыжки через скакалку за 30сек.

3.3. Спортивные мероприятия.

При подготовке юных борцов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным играм, эстафеты, бои.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде соревнований по рукопашному бою.

1.4. Планируемые результаты освоения программы для учащихся 10-16 лет.

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающиеся

должны знать:

- Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры.
- Возникновение, развитие рукопашного боя.
- Краткие исторические сведения о возникновении рукопашного боя.
- Личная гигиена спортсмена.
- Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим.
- Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме.
- Значение и способы закаливания
- Правила поведения и Т.Б. на занятиях рукопашным боем.
- Причины травм и их профилактика.
- Техника безопасности на занятиях рукопашным боем.
- Поведение на улице во время движения к месту занятий.

должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой упражнения формирующие борьбу и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- Правильно применять знания о физической культуре и спорте.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении элементов рукопашного боя;
- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Личностные результаты:

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- освоение основ техники видов лёгкой атлетики;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП.

II. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 10-16 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 10 до 16 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Общее число часов за 36 недель обучения составляет 216 учебных часа.

Календарный учебный график составлен для учащихся в Группах №1, №1, с разным временем занятий.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1	09	Содержание знаний по рукопашному бою на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов Бег в медленном темпе	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивн ая площадка	Текущий.
2	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Растяжка.	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ая площадка	Корректиро вка выполнения команд.
3	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ая площадка	
4	09	Беседа « Техника безопасности на занятиях рукопашным боем». ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивн ая площадка	Корректиро вка техники и тактики перемещени й.
5	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ая площадка	
6	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ая площадка	Контроль правильност и выполнения самострахов ки.
7	09	Беседа «Гигиенические требования к одежде и	2	среда Группа №1 16.30-18.00	Практичес кое	Спортивн ая площадка	

		<i>обуви, спортивной форме»</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка		Группа №2 18.10-19.40				
8	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивная площадка		Контроль правильности и выполнения защитных действий.
9	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивная площадка		
10	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		
11	09	<i>Беседа: «Причины травм и их профилактика»</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал		
12	09	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Текущий.
13	10	<i>Техника безопасности на занятиях в спортзале.</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал		
14	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		
15	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2	Практическое	Спортивный зал		Корректировка техники и тактики

		формирования самостраховки. Растяжка		18.10-19.40			перемещени й.
16	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	
17	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	
18	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	
19	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	Контроль правильност и выполнения самострахов ки.
20	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	
21	10	Беседа «Понятие о технике рукопашного боя» ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинир ованное	Спортивн ый зал	
22	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	
23	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	Контроль правильност и выполнения ударов и защи тных действий.
24	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные	2	Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практичес кое	Спортивн ый зал	

		действия					
25	10	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
26	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
27	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Текущий.
28	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка выполнения команд.
29	11	<i>Характеристика основных приемов боя</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал	
30	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка техники и тактики перемещений.
31	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
32	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения самостраховки.
33	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
34	11	ОРУ Комплекс упражнений для	2	среда Группа №1	Практическое	Спортивный зал	

		перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка		16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40				
35	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Контроль правильности и выполнения защитных действий.
36	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Контроль правильности и выполнения защитных действий.
37	11	<i>Классификация техники и тактики рукопашного боя.</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал		Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
38	11	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
39	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия.	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
40	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Текущий.
41	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Корректировка выполнения команд.
42	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Корректировка выполнения команд.
43	12	<i>Беседа «Характеристика приемов защиты».</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения.	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал		Корректировка техники и тактики перемещений.

		Комплекс упражнений, формирующий защитные действия					
44	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения самостраховки.
45	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
46	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
47	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения ударов и защитных действий.
48	12	Беседа «Личная гигиена спортсмена. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим». ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
49	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
50	12	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
51	01	Техника безопасности при занятиях рукопашным боем. ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал	
52	01	ОРУ	2	среда	Практическое	Спортивный зал	

		Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка		Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	кое		
53	01	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Текущий. Корректировка выполнения команд.
54	01	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка техники и тактики перемещений.
55	01	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности выполнения самостраховки.
56	01	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности выполнения самостраховки.
57	01	<i>Поведение на улице во время движения к месту занятий.</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал	Контроль правильности выполнения ударов и защитных действий.
58	01	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности выполнения борцовских приемов.
59	01	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
60	01	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
61	02	ОРУ Контрольные тестирования	2	среда Группа №1	Практическое	Спортивный зал	

				16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40			
62	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
63	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
64	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
65	02	<i>Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал	
66	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
67	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Текущий.
68	02	<i>Беседа: «Краткие исторические сведения о возникновении рукопашного боя»</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка выполнения команд.
69	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	

70	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка техники и тактики перемещений.
71	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
72	02	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения самостраховки.
73	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения ударов и защитных действий.
74	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
75	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
76	03	Беседа « <i>Краткие исторические сведения о возникновении рукопашного боя</i> ». ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
77	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
78	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	

79	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Текущий.
80	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка выполнения команд.
81	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
82	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка техники и тактики перемещений.
83	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
84	03	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения самостраховки.
85	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
86	04	<i>Краткие исторические сведения о возникновении рукопашного бега.</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения ударов и защитных действий.
87	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
88	04	ОРУ Комплекс упражнений для	2	среда Группа №1	Практическое	Спортивный зал	

		перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия		16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40			
89	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
90	04	<i>Беседа: «Основные сведения о спортивной квалификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий».</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
91	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Текущий.
92	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Корректировка выполнения команд.
93	04	<i>Техника безопасности на занятиях рукопашным боем.</i> ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал	Корректировка техники и тактики перемещений.
94	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
95	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения
96	04	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений,	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2	Практическое	Спортивный зал	

		формирующий защитные действия		18.10-19.40			самостраховки.
97	04	Техника безопасности на занятиях рукопашным боем ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	комбинированное	Спортивный зал	
98	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения ударов и защитных действий.
99	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
100	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
101	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Контроль правильности и выполнения борцовских приемов.
102	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
103	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	среда Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
104	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	
105	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений для формирования самостраховки. Растяжка	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практическое	Спортивный зал	Текущий.
106	05	ОРУ	2	среда	Практическое	Спортивный зал	Корректиро

		Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий ударную технику		Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	кое	ый зал	вка выполнения команд.
107	05	ОРУ Комплекс упражнений для перемещения. Комплекс упражнений, формирующий борьбу	2	Пятница Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практика	Спортивный зал	Корректировка техники и тактики перемещений.
108	05	ОРУ Контрольное тестирование	2	суббота Группа №1 16.30-18.00 Группа №2 18.10-19.40	Практика	Спортивный зал	

Распределение учебной нагрузки по разделам учебной программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований.

При обучении основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Наряду с общей физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Тацинской СОШ №2,

Имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техническое оснащение занятий:

Спортивный инвентарь:

- скакалки,
- мячи набивные (1 кг, 2 кг),
- гимнастические маты,
- секундомер,
- баскетбольные мячи.
- личная экипировка для рукопашного боя

Спортивные снаряды:

- Гимнастические стенка
- Перекладина для подтягивания

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

2.7. Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме;
используются методы:

- метод упражнений,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

При реализации программы используются следующие **формы организации** занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- учебные игры,
- дидактические материалы, тестирование.

Дидактические материалы:

Для успешного проведения курса теоретической и практической части программы в нашей спортивной школе разработаны:

- карточки игр для развития двигательных качеств;
- материалы по темам теоретических занятий;
- положения по проведению соревнований.

2.8. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является **контроль**. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов, зачетных требований физических качеств и двигательных способностей учащихся по общей и специальной физической подготовке (СФП).

Педагогический контроль подготовленности.

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Формы контроля и подведение итогов

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входное тестирование (в начале учебного года) После проведения тестирования оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Сроки сдачи входного тестирования: сентябрь-октябрь.

Приемные испытания проводятся в форме тестирования на учебно-тренировочных занятиях.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 2 учебно-тренировочных занятий.

2.9 Диагностический инструментарий

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «рукопашный бой» всеми детьми, является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка.

- Оценка качества образования занимающимися (10-16 лет) Приложение 1
- Диагностика воспитанности. Приложение 2

В ходе диагностики по программе «рукопашный бой» отслеживаются показатели:

- **уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;
- **личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;
- **метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой результат, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к рукопашный бой;
- **предметные результаты учащихся:** знание истории развития рукопашного боя, лексические единицы по пройденной тематике, умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника
- **здравьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

Используемые методы: практическое задание, опрос, наблюдение, анализ, оценивание.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивно-оздоровительных групп

Таблицы оценок физической подготовленности школьников
Оценка результатов бега на 30 м (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	6,6	6,5-5,6	5,2
11	6.1-6.5	5.5-6.0	4.9-5.0
12	5.9-6.4	5.3-5.8	4.7-5.2
13	5.8-6.2	5.1-5.6	4.5-5.0
14	5.5-6.0	4.9-5.4	4.3-4.8
15	5.3-5.8	4.7-5.2	4.1-4.6
16	5.7	5.0	4.8 и менее
17	5.7	5.3	4.7

Оценка результатов прыжка в длину с места (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	120	140-155	165
11	135-150	152-165	167 и более
12	165 и ниже	170	180 и более
13	170 и ниже	170-180	190 и более
14	175 и ниже	180-185	195 и выше
15	180 и ниже	190-195	200 и выше
16	185 и ниже	195-200	205 и выше
17	190 и ниже	200-205	210 и выше

Оценка результатов челночного бега (3х10 м) (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	10,4	10,2-9,5	9,1
11	9.7 и более	9.1-9.6	8.5-9.0
12	9.5 и более	8.9-9.4	8.3-8.8
13	9.3 и более	8.7-9.2	8.1-8.6
14	9.1 и более	8.5-9.0	7.9-8.4
15	8.9 и более	8.3-8.8	7.7-8.2
16	8.8 и более	8.4-8.7	7.6-8.1
17	8.8 и более	8.4-8.7	7.6-8.1

Оценка результатов наклона вперед из положение сидя (см) (девушки)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	4	7-10	14
11	5	11-13	16
12	5	12-13	16
13	6	13-14	16
14	7	13-14	17
15	8	14-15	19
16	10	16-17	20
17	10	17-18	22

Оценка результатов бега 30 м (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	6,6	5,8-6,5	5,2
11	6.6 и выше	5.8-6.3	5.0 и ниже
12	6.4 и выше	5.6-6.2	5.0 и ниже
13	6.2 и выше	5.4-6.2	4.9 и ниже
14	6.0 и выше	5.3-6.0	4.9 и ниже
15	6.0 и выше	5.2-5.9	4.8 и ниже
16	5.9 и выше	5.1-5.8	4.7 и ниже
17	5.8 и выше	5.0-5.7	4.5 и ниже

Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	130	140-160	185
11	160 и меньше	161-175	176-185
12	170 и меньше	176-185	186-195
13	175 и меньше	176-186	195 и больше
14	185 и меньше	186-195	200 и больше
15	190 и меньше	195-200	205 и больше
16	195 и меньше	200-205	210 и больше
17	200 и меньше	206-210	215 и больше

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	9,9	9,5-9,2	8,6
11	9.4 и больше	9.3-9.1	8.1 и меньше
12	9.2 и больше	9.0-8.6	8.0 и меньше
13	9.0 и больше	8.9-8.5	7.9 и меньше
14	8.9 и больше	8.8 – 8-4	7.8 и меньше
15	8.8 и больше	8.7 -8.3	7.7 и меньше
16	8.7 и больше	8.3-8.1	7.3 и меньше
17	8.3 и больше	8.0-7.6	7.2 и меньше

Оценка результатов 6-минутного теста бега

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
10	1	3-4	5
11	1	3-4	5
12	2 и меньше	4-5	7
13	3 и меньше	5-7	8
14	4 и меньше	5-8	9
15	5 и меньше	6-9	10
16	6 и меньше	9-10	11
17	6 и меньше	9-10	12

2.10. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий;
второй – в процессе спортивных соревнований.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий рукопашным боем.

Цель программы воспитания: создание условий для становления гармонично-развитой личности путём воспитания качеств нравственности, гражданственности и привития здорового образа жизни.

Основными задачами воспитательной работы в ДЮСШ являются:

- формирование отношения к спорту - как к средству подготовки к труду и защите отечества;
- компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников, расширение сферы межличностных контактов;
- воспитания в духе гордости за свою школу, ориентировать воспитанников на приумножение спортивных достижений, уважения сложившихся традиций в образовательном учреждении;
- Воспитание эстетических и волевых качеств, трудолюбия, упорства, дисциплины и терпения в достижении поставленных задач.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в рукопашном бою, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в

процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Направления программы воспитания:

1. Физическое воспитание;

Решаемые задачи:

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;

Ожидаемый результат:

Обучающиеся должны знать:

- 1.Что такое здоровый образ жизни и его необходимость;
- 2.Что такое вредные привычки и как себя от них защитить;
- 3.Правила гигиены;
- 4.Основы безопасности на спортивных занятиях, правила поведения во дворах на игровых площадках в свое свободное время.
- 5.Требование к одежде в различных условиях (спортивный зал, школа, улица).

Должны уметь:

- 1.Соблюдать правила личной гигиены;
- 2.Выстраивать коммуникативные отношения в коллективе, в команде;
- 3.Использовать приемы и способы самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться), самоанализа спортивной деятельности (определение ошибок, выявление причин, постановка корректирующей цели).
- 4.Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;

2. Гражданско-патриотическое воспитание;

Способствует социализации обучающихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Решаемые задачи:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;

Ожидаемый результат:

Выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;

3. Трудовое воспитание;

способствует формированию у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества.

Решаемые задачи:

- воспитание потребности трудится:
 - ✓ на учебно-тренировочных занятиях;

- ✓ в школе.
- воспитание самостоятельности и ответственности в спортивной деятельности, соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к имуществу школы.

Направление воспитательной деятельности:

- составление индивидуальных планов тренировки;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация системы морального стимулирования.

Методы воспитательной работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информации;
- наглядные методы: иллюстрации, демонстрации, экскурсии, презентации, выставки, музеи, стенды;
- педагогические методы - убеждение, поощрение, личный пример.

Формы воспитательной работы:

индивидуальные:

- беседа, собеседование, поручение, совет, помошь;
- тестирование, анкетирование;
- обмен мнениями, совместный поиск решений проблем;

Коллективные:

- праздники, собрания,
- соревнования.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения мероприятия	Цель проведения мероприятия	Дата проведени я
1.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке», «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД», «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту», «Правила поведения при угрозе террористического акта», «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале», «Безопасность на льду» и т. Д.	Рассказ, беседа	Безопасная жизнедеятельность	В течение года.
2.	Открытие спортивного сезона-проведение соревнований по «рукопашному бою».	Соревнования	Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья. Воспитание чувства коллектизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.	Сентябрь
3.	Работа с учащимися «группы риска». Беседа с детьми «Скажем наркотикам-НЕТ»	Соревнования	Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Укрепление здоровья. Патриотическое воспитание подрастающего поколения.	Ноябрь
4.	Беседа «Они защищали Родину!»	Беседа	Воспитание патриотизма, чувства гордости за свою страну, за свой народ.	февраль
5.	Патриотическое воспитание обучающихся, участие в мероприятиях посвященных Дню защитника Отечества, с соблюдением всех мер безопасности.	соревнования	соревнования по рукопашному бою для новичков	февраль
6.	Спортивно – массовое мероприятие под девизом «Спорт вместо наркотиков».	сценарий	Развитие потребности в здоровом образе жизни	март
7.	Спортивный праздник, посвященный окончанию учебного года. Организация и проведение торжественного награждения лучших спортсменов по МБОУ ДО ДЮСШ, вручение квалификационных удостоверений	сценарий	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, уважения к своим товарищам.	май

III. Список литературы:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2017. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 2017.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 2019 - 240 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2019 г.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2019 г.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2013.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхушанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2020.
5. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2018
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2021.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2013.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования и науки Ростовской области
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации рукопашного боя
4. Сайт МБОУ ДО ДЮСШ Тацинский район

IV Приложение

Приложение №1

Оценка качества образования занимающимися (10-16 лет)

Написать: «да», если согласны с этим определением,
«нет», если не согласны с определением;
«не знаю», если затрудняетесь ответить.

№ п/п	Вопросы анкеты	ответ
1.	На каждое занятие я хожу с большим желанием.	
2.	На занятиях мы узнаем много нового, рассказывает тренер	
3.	Много времени на тренировке уходит на выполнение различных упражнений.	
4.	На занятиях не пропадает зря ни одна минута времени	
5.	На занятиях часто используются схемы, таблицы.	
6.	Конец тренировки я всегда жду без радости.	
7.	К каждому из нас тренер – преподаватель умеет найти свой подход.	
8.	На занятиях мы так много выполняем различных заданий, что нет времени отвлекаться.	
9.	У тренера всегда хорошее, бодрое настроение.	
10.	Я уверен, что тренер всегда придет мне на помощь.	
11.	Строгость и справедливость хорошо сочетаются в характере нашего тренера.	
12.	Я часто рассказываю о тренере своим родителям.	
13.	Я доволен (довольна), как ко мне относится тренер-преподаватель	
14.	На нашего тренера- преподавателя всегда приятно смотреть.	
15.	Нам повезло с тренером- преподавателем.	
16.	Думаю, что тренер ценит и уважает каждого из нас.	

Диагностика воспитанности.
**Психолого-педагогическая характеристика уровня воспитанности
 обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ**

Методика «Самоанализа личности»

Цель: методика позволяет оценивать уровень проявления социально ценных качеств личности:

- активность нравственной позиции;
- коллективизм;
- гражданственность в труде;
- трудолюбие;
- волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами и разбит на два под фактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, под фактору указывает на более высокую степень проявления данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по факту-20, по фактору- 10, минимальный соответственно 4 и 2. Ребятам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности.

Ответ выбирается по следующей шкале:

неверно	Скорее неверно	Когда как	В целом верно	верно
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я - целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищам.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.
19. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.

20. Люблю самостоятельную, трудную работу.
21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.
23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.
24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Ключ к методике «Самоанализ личности»

1. Активность нравственной позиции – 1,2,13,14
 - 1а) уважение к людям, совестливость – 1,13
 - 1б) стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14
2. Коллективизм – 3,4,15,16
 - 2а) ответственность перед коллективом – 3, 15
 - 2б) чуткость и взаимопомощь – 4,16
3. Гражданственность в труде – 5,6,17,18
 - 3а) осознание значимости своего труда для общества – 5,17
 - 3б) бережное отношение к результатам труда, у природе – 6,18
4. Трудолюбие – 7,8,19,20
 - 4а) добросовестность – 7,19
 - 4б) самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20
5. Творческая активность – 9,10,21,22
 - 5а) стремление к улучшению процесса работы – 9,21
 - 5б) стремление к новому, инициатива – 10,22
6. Волевые качества – 11,12,23,24
 - 6а) целеустремленность – 11,23
 - 6б) настойчивость и самообладание – 12, 24

Интервалы уровней проявления фактора качества у школьника:

Низкий 1,00 – 3,65

Средний 3,66 – 4,32

Высокий 4,33 – 5,00

По вопросам каждого фактора и под фактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных группы на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов от 1 до 5.

Тренеру и родителям рекомендуется также сделать анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований учителя дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а дети – самые высокие самооценки.

Степень расхождения между оценками учителя и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в классе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств. Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

