


Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»
от « 9 » 10 2019 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»
/ Вострокнутов А.В.
Приказ № 135
от « 10 » октября 2019 г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Русский рукопашный бой»

(модуль комплексной программы «Развитие национальных
военно-патриотических традиций русского воинства»,
система «Сибирский вьюн»).

Направленность программы: *социально-педагогическая.*
Уровень программы: *базовый уровень.*
Возраст обучающихся: *9-12 лет.*
Срок реализации: *3 года.*
Программа разработана в *2005 году.*

Автор-составитель: Надёжкин Виталий Сергеевич,
педагог дополнительного
образования первой
квалификационной категории

Новосибирск, 2019

ПРОТОКОЛ

согласований дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Русский рукопашный бой»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник структурного
подразделения

_____ (подпись)

_____ (фамилия, инициалы)

«___» _____ 20__ г.

Методист

Милл
_____ (подпись)

Меленко А.В.
_____ (фамилия, инициалы)

«09» *октябрь* 20 *19* г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными и муниципальными нормативными документами, правовыми актами и локальными актами МАУ ДО ДТД УМ «Юниор».

Данная программа дополнена и скорректирована в 2019 году в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1	Актуальность программы	4
1.2	Цель и задачи реализации программы	5
1.3	Отличительные особенности программы	5
1.4	Организационно-педагогические условия реализации программы	5
1.5	Социально-педагогическая характеристика учащихся	6
1.6	Материально-техническое обеспечение программы	8
1.7	Информационное обеспечение программы	8
1.8	Нормативно-правовое обеспечение программы	8
1.9	Планируемые результаты и способы проверки достижений	9
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2.1	Первый год обучения «В здоровом теле здоровый дух» (стартовый уровень)	12
2.2	Второй год обучения «Юный патриот» (базовый уровень)	14
2.3	Третий год обучения «Защитник земли российской» (базовый уровень)	15
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК	17
3.1	Календарный учебный график первого года обучения	17
3.2	Календарный учебный график второго года обучения	22
3.3	Календарный учебный график третьего года обучения	28
4.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	33
4.1	Содержание программы первого года обучения	33
4.2	Содержание программы второго года обучения	36
4.3	Содержание программы третьего года обучения	38
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)	40
6.	ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	41
6.1	Литература для педагога (родителя)	41
6.2	Литература для учащихся	43
	ПРИЛОЖЕНИЯ	46
	Приложение 1. Критерии оценки социального развития и саморазвития учащихся	46
	Приложение 2. Критерии оценки культурной и нравственной воспитанности	47
	Приложение 3. Критерии оценки знаний занимающихся русским рукопашным боем по системе «Сибирский вьюн»	48
	Приложение 4. Критерии оценки технических действий занимающихся русским рукопашным боем по системе «Сибирский вьюн»	49
	Приложение 5. Мониторинг развития отдельных параметров эмоционально-мотивационной сферы	50
	Приложение 6. Мониторинг по общей физической подготовке	51
	Приложение 7. Мониторинг умений и навыков на занятиях русским рукопашным боем по системе «Сибирский вьюн»	52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Русский рукопашный бой» является модулем комплексной программы «Развитие национальных военно-патриотических традиций русского воинства» системы «Сибирский вьюн» и реализуется в МАУ ДО ДТД УМ «Юниор».

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и с учётом основных положений национального проекта «Образование» (2019-2024 гг.).

1.1 Актуальность программы

Русский рукопашный бой является неотъемлемой частью русской традиции. История развития русского рукопашного боя, как воинской традиции, уходит далеко в века. Русь во все времена славилась своими воинами. Этому свидетельствуют великие победы в различных войнах в процессе исторического развития России.

Развитие русского рукопашного боя условно можно разделить на два направления:

1) Воинская боевая система.

С давних времён на Руси существовали дружины, которые охраняли русскую землю от врагов. Для сохранения боеспособности воины постоянно совершенствовали свои умения и навыки ведения ближнего боя, владение холодным оружием (ножом, мечом, копьём и т.д.). Практический опыт приобретался во время сражений.

2) Обрядовый (игровой) бой – дозволенный этикой (удары и защита от них), как часть русской культуры.

Русский рукопашный бой в аспекте национальной культуры – прежде всего мужская традиция, т.е. становление мужчины, воина, защитника Отечества (человека, который умеет принимать ответственность за свои решения, поступки и действия).

Но стоит отметить, что в настоящее время у нас занимаются с не меньшим интересом и девочки.

Воспитание молодого поколения в системе боевой традиции начиналось с самого рождения. Информация передавалась от отца к сыну, из уст в уста. У детей подготовка проходила посредством различных игр, направленных на развитие боевых навыков, мужества, собранности и т.д. К двенадцати годам мальчики осваивали и владели приёмами рукопашного боя без оружия: ударной и бросковой техникой. С двенадцати лет обучение шло с настоящим оружием. По достижении совершеннолетия юноши проходили жёсткие испытания на посвящение в воины*, обряд инициации. Помимо этого, они должны были обладать и рядом других навыков: выживать в экстремальных ситуациях, знать тактику и технику засады, хорошо бегать, плавать и т.д.

Воинская культура Руси была многослойной, неотделимо связанной с религией, народными танцами, плясом, пением, костюмами, промыслами, традиционными праздниками.

К сожалению, современный XXI-й век характеризуется потерей русских боевых традиций, заменой некоторыми видами спорта, такими, как бокс и борьба. Хорошими как спорт, но не несущими национальных традиций. Кроме того, в последнее время происходит подмена этих традиций через внедрение культуры восточных единоборств.

Этому способствовали экономические и политические изменения последних десятилетий в России, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере духовных ценностей. Эти же изменения снизили воспитательное

* Воин – как воин духа в Русской традиции – Путь воина.

воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования личности человека.

Поэтому необходимость создания условий для социального развития детей в совокупности с патриотическим воспитанием сегодня является одной из приоритетных задач воспитательной работы, а это невозможно без знания истории, культуры, традиций своей Родины.

Каждое боевое искусство – это не только и не просто техника боя, но и волевая тактическая подготовка, система эстетических и культурных ценностей, определённая психологическая подготовка. Если выпадает что-либо из указанных составляющих – разрушается вся система. Когда народ утрачивает систему воспитания боевой подготовки, забывает собственную историю, традиции – он начинает вырождаться.

Реализация программы создаёт условия для становления патриотического сознания у учащихся, их социальной адаптации на основе русской боевой традиции. В процессе реализации программы у ребят формируются социально значимые, морально-волевые и духовно-нравственные качества. В понимании педагога это даёт стартовые возможности для успешного саморазвития учащихся, решения задач личностного и социального характера, что не противоречит положениям федерального проекта «Успех каждого ребёнка».

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель программы – создание условий для духовно-нравственного и социального развития учащихся посредством занятий русским рукопашным боем.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- развивать мотивацию учащихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей;
- формировать у детей целостную систему знаний о культурно-исторических традициях и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее патриотизма;
- формировать компетенции в области физического саморазвития, совершенствования техники боевого искусства, физической и психологической саморегуляции.
- выявлять одарённых и талантливых детей, содействовать развитию их способностей в данном виде деятельности.

1.3 Отличительные особенности программы

Ведущая идея настоящей программы - возрождение традиций русского рукопашного боя как традиционной русской воинской культуры.

Методологической основой программы является система русского рукопашного боя «Сибирский Вьюн». (Основатель данной системы - Скогорев Дмитрий Викторович, руководитель школы русского боя, президент Международного центра русского боевого искусства, автор книг по русскому бою).

Особенностью программы является:

- адаптация системы «Сибирский Вьюн» для детей младшего и среднего школьного возраста на основе знаний о психофизиологических, возрастных и гендерных особенностях детей данного возраста;
- постановка акцента на успех каждого ребёнка и выявление одарённых детей, содействие развитию их способностей в данном виде деятельности.

1.4 Организационно-педагогические условия реализации программы

Методика преподавания по системе школы русского боя «Сибирский вьюн» в детском объединении предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов и приёмов обучения и воспитания.

Особое внимание в обучении уделяется практическим методам работы с детьми.

Практическая часть программы реализуется исходя из общепринятых методических положений педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов на занятиях;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения нагрузок в процессе занятий русским рукопашным боем;
- планирование нагрузок на занятиях с учётом физиологических особенностей и возраста занимающегося.

В программе используются методы обучения:

- *словесный (рассказ, объяснение, беседа, диспут);*
- *демонстрация (плакатов, рисунков, схем, графических изображений, приёмов работы);*
- *практическая работа.*

Среди используемых методов есть такие, которые повышают познавательную активность и самостоятельность учащихся: метод проблемного изложения учебного материала, частично-поисковый, эвристический (постановка вопросов и ответы на них).

Для достижения личностных, метапредметных, предметных результатов данной программы используются следующие формы организации учебных занятий:

- *русские народные игры состязательного характера;*
- *специальные и подводящие упражнения с использованием элементов русского народного танца и пляса;*
- *занятия по русскому рукопашному бою в строго регламентированной и игровой форме;*
- *беседы, информационные часы патриотической тематики;*
- *выставки рисунков, плакатов;*
- *экскурсии;*
- *полевой выход;*
- *показательные выступления;*
- *праздники;*
- *турниры;*
- *встречи с работниками силовых подразделений и МЧС.*

При подведении итогов используются:

- *викторина;*
- *опрос;*
- *зачёт;*
- *аттестация.*

Гармоничное сочетание разнообразных форм и методов обучения создает основу для формирования у учащихся целостного комплекса универсальных учебных действий.

1.5 Социально-педагогическая характеристика учащихся

Развитие детей среднего возраста (9- 12 лет)

Физический рост и развитие

- Рост девочек опережает рост мальчиков.
- Начинается процесс полового созревания (сначала у девочек, потом у мальчиков).
- Учащается сердцебиение.
- Чаще появляется головная боль.
- Ускоряется развитие скелета, рук, ног.
- Активно развивается нервная система ребенка, отличаясь повышенной возбудимостью.

Характерные особенности

- Стремление повелевать у мальчиков, подчинённость у девочек.
- Энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны.
- Часты беспокойные состояния, нуждаются в постоянной деятельности.
- Стремятся к большой мускульной активности, любят коллективные игры.
- Шумны, спорят, влюбчивы.

- Боятся поражения, чувствительны к критике.
- Интересы постоянно меняются.
- Мнение группы более важно и значимо, чем мнение взрослых.
- Укрепляется волевая сфера.
- Бурно проявляют эмоции.
- Повышенное стремление к спорам, неуступчивость.
- В контакт вступают легко, но склонны к конфликтам со сверстниками, взрослыми, родителями.
- Стремятся «испытать» себя в активной практической деятельности.
- Увлекаются коллективной деятельностью.
- Выполняют легко и охотно поручения, но не безразличны к той роли, которая им выпадает.
- Не увлекаются далёкими целями и перспективами.

Развитие детей 13-15 лет

Физический рост и развитие

- Девочки обычно выше мальчиков.
- Половое созревание.
- Быстрый рост мускулатуры.
- Завершение роста скелета.
- Быстрый рост мускулатуры.
- Мальчики отстают в развитии от девочек в среднем на 2 года.
- Различия среди детей усиливаются, так как некоторые дети уже повзрослели, а некоторые только начинают взрослеть.

Характерные особенности

- Дети испытывают внутреннее беспокойство.
- Антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга.
- Мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых.
- Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета.
- Стремятся к соревновательности.
- Подчиняют свои интересы мнению команды.
- Сопротивляются критике.
- Появляется интерес к заработку.
- Возникает потребность правильно оценить и использовать свои возможности.
- Отчуждение от взрослых.
- Стремление утвердить свою самостоятельность.
- Остроощущаемая потребность в активности.
- Горячий энтузиазм, но быстро гаснет, если не может претвориться в какое-либо действие.
- Формируется собственная точка зрения и взаимоотношения между людьми на моральные требования и оценки.
- Развивается самооценка, самосознание, стремление определить своё место среди сверстников и взрослых.
- Не принимают на веру всё, что слышат от взрослых.
- Способны противостоять влиянию окружающих.
- Могут воздействовать на сверстников.

Развитие детей 16-18 лет

Физический рост и развитие

- Наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 17-18 годам, девочек к 16 годам).
- Завершается рост скелета.
- Усиливаются различия среди детей, так как некоторые из них уже повзрослели, а иные только начинают взрослеть.

- Развивается мужское и женское поведение.
- Завершается формирование социальных установок.

Характерные особенности

- Ориентация на мир взрослых.
- Достижение личностного самоопределения.
- Стремление утвердиться в мире взрослых индивидуально.
- Желание поставить себя в позицию взрослого.
- Мужество, одежда, смелость - важные связи с социальной позицией.
- Девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками.
- Наблюдается беспокойство о своей внешности.
- Рождается первая любовь.
- Растёт социальная активность.
- Появляется стремление к достижению независимости от своей семьи.
- Происходит выбор будущей профессии.
- Появляются крайности в поведении, например, «Я знаю всё!».
- Возникают интимные, эмоциональные отношения между юношами и девушками.
- «Пренебрежение» к советам старших.
- Кризис независимости.
- Проявляется желание понять себя, отвечать за себя, за общее дело.
- Проявляется сознательное желание принести благо другим людям.

1.6 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (спортивный зал, душ, санузел);
- спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятий;
- оборудованного рабочего места педагога (компьютер для работы с электронными образовательными ресурсами, презентациями; мультимедийный проектор, акустическая система).

1.7 Информационное обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русский рукопашный бой» выложена на едином информационном портале навигатора дополнительного образования детей НСО (№ 131), на сайте Дворца творчества детей и учащейся молодёжи «Юниор» (вкладки «Подразделения», «Отдел физической культуры и технического творчества»).

1.8 Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке и реализации программы учитываются следующие нормативно-правовые документы:

1. Международная Конвенция о правах ребенка (Принята Ассамблеей ООН от 20.11.1989, ратифицирована СССР 13.07.1990);
2. Конституция РФ (принята Референдумом РФ от 12.12.1993, в редакции 2014 г.);
3. Концепция национального проекта «Развитие образования»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва);
6. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
8. Актуальные проблемы проектирования общеразвивающих программ дополнительного образования детей нового поколения.// Внешкольник. – 2019 - № 3 – С.12-15;

9. Ведомственная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»//.«Внешкольник». - 2018. -№ 6.-С.2-9;

10. Методические рекомендации по составлению общеобразовательной общеразвивающей программы кружкового объединения.// Дополнительное образование и воспитание. – 2019. -№ 2 С.8-12;

11. Новый порядок: что изменится в дополнительном образовании детей? Комментарий к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196.// Внешкольник. – 2019. -№ 2 С.2-6;

12. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. № 196. Зарегистрировано в Минюсте России 29 ноября 2018 г. № 52831 // Внешкольник. – 2019.- № 2;

13. Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г. № 54499.// Вестник образования России. 2019 -№ 11С. 16-20;

14. Об утверждении показателей мониторинга системы образования. Приказ от 15 января 2014 года № 1;

15. Паспорт национального проекта «Образование». Утверждён президиумом при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 1);

16. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования. Утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 316н;

17. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях // Вестник образования России. -2013.- С.28-54;

18. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего и среднего (полного) образования;

19. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждений дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

20. Примерные требования к программам дополнительного образования детей;

21. Устав МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» (Пр. ГУО мэрии г. Новосибирска от 09.10.2015 № 1041-од);

22. Программа развития ДТД УМ «Юниор» на 2018-2023 гг.

1.9 Планируемые результаты и способы проверки их достижения

Комплексным результатом реализации данной программы является создание благоприятных условий для развития у детей гражданственности, патриотизма, духовно-нравственных и социальных ценностей на основе традиций русского рукопашного боя и традиционной русской воинской культуры.

Обучение детей русскому рукопашному бою происходит посредством формирования у учащихся ключевых компетенций, которые выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательной деятельности и активно проявляются в разнообразных видах деятельности и культуре.

Ключевые компетенции

– ценностно-смысловые;

- общекультурные;
- учебно-познавательные;
- социокультурные;
- информационные;
- коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- культурные;
- личностного самосовершенствования.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование толерантного отношения к многонациональному составу российского общества;
- принятие норм нравственного поведения в природе, обществе, правильного взаимодействия с взрослыми и сверстниками;
- стремление к получению новых знаний;
- готовность и способность к саморазвитию;
- способность характеризовать и оценивать собственные умения и навыки;
- готовность дифференцированно использовать получаемую информацию в учебном процессе и при решении практических задач, возникающих в повседневной жизни;
- способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
- самоорганизованность;
- формирование чувства ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты освоения программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать с другими людьми на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность окружающей среды во время повседневной жизни и занятий русским рукопашным боем;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- правильно выполнять технические двигательные действия, использовать их в игровой и состязательной деятельности;
- уметь работать в команде.

Предметные результаты освоения программы:

- знание некоторых аспектов истории России, связанных с боевыми традициями;
- знание основ здорового образа жизни;
- навыки безопасного поведения во время занятий;
- освоение основных технических и тактических действий на занятиях по русскому рукопашному бою;
- непосредственное участие в состязаниях, показательных выступлениях;
- умение дифференцированно применять полученные знания в повседневной жизни и на занятиях;

- знание русских народных игр;
- знание основных строевых упражнений;
- умение выполнять комплексы ОРУ/общеразвивающих упражнений/, ОФП/общей физической подготовки/;
- выполнение нормативов по ОФП;
- знание правил безопасного поведения в городской среде;
- знание правил поведения на природе;
- умение проводить самостоятельно вводную и заключительную часть занятий по русскому рукопашному бою системы «Сибирский вьюн».

Формы и методы диагностики результативности обучения

Личностные результаты	Формы и методы диагностики
<ul style="list-style-type: none"> – формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; – формирование толерантного отношения к многонациональному составу российского общества; – принятие норм нравственного поведения в природе, обществе, правильного взаимодействия с взрослыми и сверстниками; – стремление к получению новых знаний; – готовность и способность к саморазвитию; – способность характеризовать и оценивать собственные умения и навыки; – готовность дифференцированно использовать получаемую информацию в учебном процессе и при решении практических задач, возникающих в повседневной жизни; – способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения; – самоорганизованность; – формирование чувства ответственности за свои поступки. 	<p>Педагогическое наблюдение в процессе: общения, бесед, развивающих игр, занятий русским рукопашным боем, участия в праздничных мероприятиях, состязаниях.</p> <p>Педагогическое наблюдение за: развитием отношений в детском коллективе, развитием мотивации на занятиях.</p> <p>Беседа с родителями.</p>
Метапредметные результаты	Формы и методы диагностики
<ul style="list-style-type: none"> – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать с другими людьми на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность окружающей среды во время повседневной жизни и занятий русским рукопашным боем; – организовывать самостоятельную деятельность с учетом 	<p>педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в процессе общения, опроса; - на занятиях русским рукопашным боем; - во время индивидуальных бесед; - во время анализа технических действий; - за участием в развивающих играх,

<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – правильно выполнять технические двигательные действия, использовать их в игровой и состязательной деятельности; – уметь работать в команде. 	<p>состязаниях, праздничных мероприятиях.</p>
<p>Предметные результаты</p>	<p>Формы и методы диагностики</p>
<ul style="list-style-type: none"> – знание некоторых аспектов истории России, связанных с боевыми традициями; – знание основ здорового образа жизни; – навыки безопасного поведения во время занятий; – освоение основных технических и тактических действий на занятиях по русскому рукопашному бою; – непосредственное участие в состязаниях, показательных выступлениях; – умение дифференцированно применять полученные знания в повседневной жизни и на занятиях; – знание русских народных игр; – знание основных строевых упражнений; – умение выполнять комплексы ОРУ/общеразвивающих упражнений/, ОФП/общей физической подготовки/; – выполнение нормативов по ОФП; – знание правил безопасного поведения в городской среде; – знание правил поведения на природе; – умение проводить самостоятельно вводную и заключительную часть занятий по русскому рукопашному бою системы «Сибирский вьюн». 	<ul style="list-style-type: none"> - результативность участия в турнирах, соревнованиях, показательных выступлениях; - мониторинг уровня освоения полученных знаний; - аттестация; - зачёты; - беседы с родителями

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль данной программы рассчитан на 3 года обучения.

2.1 Первый год обучения «В здоровом теле здоровый дух» (стартовый уровень)

Основная задача этого этапа обучения создать у детей представление (образ) о русском боевом искусстве.

На данном этапе рассматриваются разделы:

- русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн»;
- основы здорового и безопасного образа жизни;
- русские боевые традиции;
- культура и обычаи русского народа.

Воспитанники на занятиях обучаются русскому рукопашному бою на стартовом уровне, знакомятся с некоторыми историческими аспектами русской культуры и русскими боевыми традициями; осваивают основные положения здорового и безопасного образа жизни.

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ко нтроля
		Теория	Практика	Всего	
1	2	3	4	5	6
1	<p>Русский рукопашный бой («В здоровом теле здоровый дух»): -русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн» (базовый курс для детей 3 – 5 классов), правила ТБ;</p> <p>Турниры: - Молодецкая игра «Суматоха»</p> <p>Праздничные мероприятия: - фестиваль воинской культуры. - «Новый год» - «День защитника отечества» - «Масленица»</p> <p>Военно-патриотическая игра: - «зарница»</p> <p>Выставка рисунков (творческое задание): - русский народный костюм; - снаряжение славянского воина; - день защитника отечества;</p>	10	94.5	94.5	Аттестация, зачёт, опрос, педагогическое наблюдение, соревнования.
			6	6	
	<p>- посвящённая, Дню Победы в Великой Отечественной Войне;</p> <p>Экскурсии: - Посещение музеев; - Посещение монумента славы;</p> <p>- история создания ШРБ «Сибирский Вьюн»;</p> <p>- история развития русского рукопашного боя;</p> <p>- русские традиции и обычаи;</p> <p>- родовое дерево;</p> <p>- русская воинская культура;</p> <p>- духовно нравственные качества воина;</p> <p>- русский рукопашный бой в наше время;</p> <p>ЗОЖ: - гигиена; - ОРУ; - режим дня; - Вредные привычки</p>	1 1 1 1 0.5 0.5 1 0.5 0.5 0.5	1 3 3 1 1 1 1 1 1	1 3 3 1 1 1 1 0.5 0.5 0.5 1 0.5 0.5 1.5	
	Всего за год	18.5	125.5	144	

2.2 Второй год обучения «Юный патриот» (базовый уровень)

На данном этапе рассматриваются разделы:

- русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн»;
- основы безопасности жизнедеятельности;
- дни воинской славы России.

Осваиваются более сложные технические действия системы русского боя «Сибирский Вьюн». Формируются компетенции по обеспечению личной безопасности, поведению в экстремальных условиях. Через участие в соревнованиях, праздничных мероприятиях, показательных выступлениях, создаются условия для формирования чувства ответственности и гражданской активности.

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	2	3	4	5	6
	<p>Русский рукопашный бой: «Юный патриот» - русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн» (продолжающий курс для детей 3 – 5 классов). ПТБ</p> <p>Дни воинской славы России:</p> <p>Турниры: - Молодецкая игра «Суматоха» - Межрегиональный турнир по русскому рукопашному бою памяти князя Б. В. Голицина - Областной турнир по русскому рукопашному бою и борьбе в круг, посвященный дню защитника Отечества.</p> <p>Праздничные мероприятия: Фестиваль воинской культуры «Новый год» «День защитника отечества» «Масленица»</p> <p>ОБЖ: - правила безопасного поведения в городской среде - правила поведения на природе</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>116</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>155</p> <p>15</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>Аттестация, зачёт, опрос, педагогическое наблюдение, соревнования.</p>
	<p>- Полевой выход</p> <p>Военно-патриотическая игра: - «Лазертаг» - «Полоса препятствий»</p> <p>Экскурсии: - Посещение музеев</p>		<p>16</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>16</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p>	
	Всего за год	34	182	216	

2.3 Третий год обучения «Защитник Земли Российской» (базовый уровень)

На данном этапе рассматриваются разделы:

- русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн»;
- основы начальной горной и туристической подготовки;
- история развития города Новосибирска;
- боевая слава России.

Дети наряду с изучением новых технических и тактических элементов по русскому рукопашному бою, совершенствуют в усложненных и нестандартных условиях пройденный материал: под присмотром инструктора учатся самостоятельно проводить вводную и заключительную часть занятия, судейству в игровых состязаниях.

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теор ия	Практ ика	Всего	
	1	2	3	4	5
	Русский рукопашный бой: «Защитники Земли Российской». - русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн» (завершающий курс для детей 3 – 5 классов); - история развития города Новосибирска - боевая слава России. Турниры: - Молодецкая игра «Суматоха» <i>Межрегиональный турнир по русскому рукопашному бою памяти князя Б. В. Голицина</i>	25	144	201	Аттестация, зачёт, опрос, педагогическое наблюдение, соревнования.
		2		2	
		10	1	11	
			6	6	
			8	8	

	- <i>Областной турнир по русскому рукопашному бою и борьбе в круг, посвященный дню защитника Отечества.</i>		8	8	
	Праздничные мероприятия:		3	3	
	Фестиваль воинской культуры «Новый год»		2	2	
	«День защитника отечества»		2	2	
	«Масленица»		3	3	
	Экскурсии:		4	4	
	- Посещение музеев				
	Военно-патриотическая игра:		4	4	
	«Зарница»		8	8	
	«Пейнтбол»	1	2	3	
	ОБЖ:				
	- оказания первой до врачебной помощи	6	49	55	
	- основы начальной туристической подготовки.				
	Всего за год	43	245	288	

Для повышения воспитательного эффекта, на всех этапах реализации программы, так же идёт взаимодействие с родителями.

Формы взаимодействия:

1. Собрания – продумываются темы и формы проведения собрания.
2. Индивидуальные беседы – сообщается информация об успехах ребёнка, даются консультации по организации выполнения домашних заданий, как правильно выполнять упражнения.
3. Привлечение родителей (и других родственников учащихся) к жизни деятельности объединения – участие в праздничных мероприятиях, помощь в организации и проведении соревнований.

На протяжении реализации этапов программы в рамках духовно-нравственного, патриотического воспитания и мотивации детей применяются разные формы воспитательной работы: выставки рисунков культурно-исторической и военно-патриотической тематики, беседы, встречи с работниками силовых ведомств и МЧС, участниками боевых действий, фестивали воинской культуры, турниры по молодецким играм, борьбе в круг, праздничные мероприятия, народные праздники, экскурсии и др.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1 Календарный учебный график первого года обучения «В здоровом теле здоровый дух»

Занятия проводятся 4 часа в неделю в течение 36 учебных недель.
часа, из них: 23,5 часов – теория, 120,5 час – практика.

Всего за год: 144

№ п/п	месяц	Учебная неделя	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
	сентябрь	1	Правила безопасности и поведения в спортивном зале. Строевые упражнения. Комплексы для развития физических качеств.	4	Комбинированная	
		2	ОРУ. ОФП. Базовые стойки: верхняя рамка, нижняя рамка. Специальная акробатика: группировка. ЗОЖ: гигиена спортсмена	4	Комбинированная	опрос
		2	Зачёт по ОФП.			Зачёт
		3	ОРУ. ОФП. Базовые стойки: верхняя рамка, нижняя рамка. Специальная акробатика: положение страховки. Перемещение: поперечное челночное перемещение вправо-влево. ЗОЖ: польза О.Р.У.	4	Комбинированная	
		4	ОРУ. ОФП. Перемещение: выход из плоскости удара под углом 45° вперёд (положение верхней рамки). Специальная акробатика: падение вперёд на руки. Развивающие игры: «Бульдозеры», «Петушиные бои». ЗОЖ: режим дня.	4	Комбинированная	опрос
	октябрь	5	ОРУ. ОФП. Циркулярное перемещение с отходом назад (положение нижней рамки). Специальная акробатика: выход в положение страховки. Развивающие игры: «Волк и зайцы», «Шапочные бои». ЗОЖ: вредные привычки.	4	Комбинированная	
		6	ОРУ. ОФП. Базовые стойки: боевая стойка. Перемещение: челночное перемещение (положение, боевая стойка). Специальная акробатика: выход из страховки (в положение, боевая	4	Комбинированная	опрос

			стойка). Развивающие игры: «Третий лишний», «Затяни в круг». Воинская культура русского народа: история развития русского рукопашного боя			
		7	ОРУ. ОФП. Базовые стойки: боевая стойка. Перемещение: челночное перемещение (положение, боевая стойка). Специальная акробатика: выход из страховки (в положение, боевая стойка). Развивающие игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Кто опрокинет полено». Воинская культура русского народа: история создания ШРБ «Сибирский Вьюн»	4	Комбинированная	
		8	ОРУ. ОФП. СФП. Схемы защиты: «Домик». Специальная акробатика: пережат, сидя на коленях. Развивающие игры: «Вышибала», «Достань палку». Воинская культура русского народа: русская воинская культура	4	Комбинированная	
	ноябрь	9	ОРУ. ОФП. СФП. Схемы защиты: «Причёска». Специальная акробатика: пережаты через спину. Развивающие игры: «Цепь», «Отдай палку». Воинская культура русского народа: духовно нравственные качества воина	4	Комбинированная	опрос
		10	ОРУ. ОФП. СФП. Схемы защиты: «Причёска». Специальная акробатика: пережаты через спину. Развивающие игры: «Перетяни через черту» (групповая игра), «Тягаться на палках». Воинская культура русского народа: русские традиции и обычаи.	4	Комбинированная	
		11	ОРУ. ОФП. СФП. Схемы защиты: «Скрутка». Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо на разложение сил (с колен). Развивающие игры: «Мини футбол», «Обрыв». Воинская культура русского народа: родовое дерево.	4	Комбинированная	
		12	ОРУ. ОФП. СФП. Защитные действия от ударов палкой: уходы от прямого удара палкой.	4	Комбинированная	опрос

			Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо на разложение сил (с колен). Развивающие игры: спортивные эстафеты.			
	декабрь	13	ОРУ. ОФП. СФП. Защитные действия от ударов палкой: уходы от бокового удара палкой. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо на разложение сил (с колен). Развивающие игры: «Рыбак и рыбка», «Переталкивание палки» (захват двумя руками).	4	Комбинированная	
		14	ОРУ. ОФП. СФП. Защитные действия от ударов палкой: уходы от ударов палкой сверху вниз. Специальная акробатика: кувырок спиной вперёд через плечо (из положения сидя). Развивающие игры: «Рыбак и рыбка», «Переталкивание палки» (с двумя палками).	4	Комбинированная	
		15	ОРУ. ОФП. СФП. Принципы выведения из физического равновесия: выведение из равновесия под углом 45° вниз. Специальная акробатика: кувырок спиной вперёд через плечо (из положения сидя). Развивающие игры: «футбол на коленях», «Борьба за мяч».	4	Комбинированная	опрос
		16	ОРУ. ОФП. СФП. Принципы выведения из физического равновесия: пара сил «Ножницы». Специальная акробатика: кувырок спиной вперёд через плечо (из положения сидя).	4	Комбинированная	опрос
	январь	17	ОРУ. ОФП. СФП. Принципы выведения из физического равновесия: лишение точек опоры. Развивающие игры: «Петушиные бои», «Борьба на черте».	4	Комбинированная	
		17	Зачёт по ОФП			Зачёт
		18	ОРУ. ОФП. СФП. Рычаги: рычаг кисти наружу, рычаг кисти внутрь. Развивающие игры: «Обезьянки» (командные), «Собачья борьба».	4		Аттестация
		18	Промежуточная аттестация		Комбинированная	

		19	ОРУ. ОФП. СФП. Рычаги: рычаг локтя (в стойке). Освобождения от захватов: освобождение от захвата за одноимённую руку (левой, правой рукой). Развивающие игры: «Шапочные бои» (командные), «Вытеснение из круга».	4	Комбинированная	опрос
	февраль	20	ОРУ. ОФП. Освобождения от захватов: освобождение от захвата за разноимённую руку, освобождение от захвата за одноимённую руку (левой, правой рукой). Развивающие игры: «Догоняшки с элементами специальной акробатики», «Переталкивание ногами», «Отведения предплечья согнутой рукой в сторону» (лёжа)	4	Комбинированная	
		21	ОРУ. ОФП. Освобождения от захватов: освобождение от захвата за разноимённую руку, освобождение от захвата за согнутую руку в локте. Развивающие игры: «Стенка», «Тачки».	4	Комбинированная	
		22	ОРУ. ОФП. Освобождения от захватов: освобождение от захвата за согнутую руку в локте, освобождение от захвата двумя руками за одну руку. Развивающие игры: «перенеси арбуз», «В зацепку».	4	Комбинированная	опрос
		23	ОРУ. ОФП. СФП., Прямолинейные удары руками: Прямой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от прямого удара рукой. Развивающие игры: «Перетягивание каната», «Выталкивание из круга».	4	Комбинированная	опрос
	март	24	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Прямой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от прямого удара рукой. Учебные поединки.	4	Комбинированная	
		25	ОРУ. ОФП. СФП., Прямолинейные удары руками: Прямой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от	4	Комбинированная	

			ударов руками: Защита от прямого удара рукой. Учебные поединки.			
		26	ОРУ. ОФП.СФП., Прямолинейные удары руками: Прямой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: защита от прямого удара рукой.	4	Комбинированная	
		27	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Прямой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от прямого удара рукой. Учебные поединки.	4	Комбинированная	опрос
	апрель	28	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Прямой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от прямого удара рукой. Учебные поединки.	4	Комбинированная	
		29	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары руками: боковой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой. Учебные поединки	4	Комбинированная	
		30	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары руками: боковой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой. Учебные поединки	4	Комбинированная	
		31	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары руками: боковой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой. Учебные поединки.	4	Комбинированная	опрос
	май	32	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары руками: боковой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой. Учебные поединки ОРУ. ОФП.	4	Комбинированная	
		33	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары руками: боковой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой. Учебные поединки	4	Комбинированная	опрос

		34	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары руками: боковой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой. Учебные поединки.	4	Комбинированная	
	июнь	35	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары руками: боковой удар (с передней и задней руки). Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой. Учебные поединки.	4	Комбинированная	
		35	Зачёт по ОФП			Зачёт
		36	Аттестация	4	Комбинированная	
		36	Итоговое занятие			Аттестация
Всего за год: 144						

3.2 Календарный учебный график второго года обучения «Юный патриот»

Занятия проводятся 6 часов в неделю в течение 36 учебных недель. *Всего за год: 216 часов*, из них: 35 часов – теория, 181 час – практика.

№ п/п	месяц	Учебная неделя	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
	сентябрь	1	Введение. Правила безопасности и поведения в спортивном зале. Строевые упражнения. Комплексы для развития физических качеств.	6	Комбинированная	
		2	ОРУ. ОФП. Перемещения: Поперечное челночное перемещение вправо – лево (положение верхней рамки). Выход из плоскости удара под углом 45° вперёд (положение верхней рамки). Специальная акробатика: Падение вперёд на руки с прогибом.	6	Комбинированная	опрос
		2	Зачёт по ОФП.	6		
		3	ОРУ. ОФП. Перемещения: Циркульное перемещение с отходом назад (положение нижней рамки). Челночное перемещение боевой стойки (вперёд-назад, вправо – лево, по диагонали). Специальная акробатика: Падение вперёд на руки с прогибом.	6	Комбинированная	
		4	ОРУ. ОФП. Принципы выведения из	6	Комбин	опрос

			физического равновесия: Выведение из равновесия путём скручивания по спирали вниз с приложением пары сил. Специальная акробатика: Падение на бок.		ированная	
	октябрь	5	ОРУ. ОФП. Принципы выведения из физического равновесия: Комбинирование принципов выведения из равновесия. Специальная акробатика: Падение на бок.	6	Комбинированная	
		6	ОРУ. ОФП. Принципы выведения из физического равновесия: Комбинирование принципов выведения из равновесия. Специальная акробатика: Падение на бок.	6	Комбинированная	опрос
		7	ОРУ. ОФП. Освобождение от захватов: Освобождение от захвата за ворот одной рукой. Специальная акробатика: Перекаты через спину из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	
		8	ОРУ. ОФП. Освобождение от захватов: Освобождение от захвата за ворот одной рукой. Специальная акробатика: Перекаты через спину из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	опрос
	ноябрь	9	ОРУ. ОФП. СФП. Освобождение от захватов: Освобождение от захвата за ворот двумя руками. Специальная акробатика: Перекаты через спину из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	
		10	ОРУ. ОФП. СФП. Освобождение от захватов: Освобождение от захвата за ворот двумя руками. Специальная акробатика: Перекаты через спину из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	опрос
		11	ОРУ. ОФП. СФП. Освобождение от захватов: Освобождение от захвата за рукав. Специальная акробатика: Перекаты через спину из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	
		12	ОРУ. ОФП. СФП. Освобождение от захватов: Освобождение от захвата за рукав. Специальная акробатика: Перекаты через спину из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	опрос
	декабрь	13	ОРУ. ОФП. СФП. Освобождение от	6	Комбин	

			захватов: Освобождение от захвата за плечо сзади. Специальная акробатика: Перекат, сидя на коленях из положения боевой стойки.		ированная	
		14	ОРУ. ОФП. СФП. Освобождение от захватов: Освобождение от захвата за плечо сзади. Специальная акробатика: Перекат, сидя на коленях из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	опрос
		15	ОРУ. ОФП. СФП. Защитные действия от ударов палкой: Защита от прямого удара палкой без выведения из равновесия. Специальная акробатика: Перекат, сидя на коленях из положения боевой стойки.	6	Комбинированная	
		16	ОРУ. ОФП. СФП. Защитные действия от ударов палкой: Защита от удара палкой сверху вниз без выведения из равновесия. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	
		16	Зачёт по ОФП	6		Зачёт
		16	Промежуточная аттестация	6		Аттестация
	январь	17	ОРУ. ОФП. СФП. Защитные действия от ударов палкой: Защита от бокового удара палкой без выведения из равновесия. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	
		18	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Прямой удар рукой в движении. Защитные действия от ударов руками: Защита от прямого удара рукой с выведением из равновесия. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	опрос
		19	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Прямой удар рукой в движении. Защитные действия от ударов руками: Защита от прямого удара рукой с выведением из равновесия. Специальная акробатика: Кувырок	6	Комбинированная	

			вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).			
	февраль	20	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Боковой удар рукой в движении. Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой с выведением из равновесия. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	опрос
		21	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Боковой удар рукой в движении. Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой с выведением из равновесия. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	
		22	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: Боковой удар рукой в движении. Защитные действия от ударов руками: Защита от бокового удара рукой с выведением из равновесия. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	опрос
	март	23	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: отмашка из стойки и в движении. Защитные действия от ударов руками: Защита от удара отмашка с выведением из равновесия. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	
		24	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары руками: отмашка из стойки и в движении. Защитные действия от ударов руками: Защита от удара отмашка с выведением из равновесия. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину).	6	Комбинированная	опрос
		25	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные	6	Комбин	

			удары ногами: Прямой удар ногой. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок через плечо спиной вперёд из боевой стойки.		ированная	
	апрель	26	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Прямой удар ногой. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок через плечо спиной вперёд из боевой стойки.	6	Комбинированная	опрос
		27	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Прямой удар ногой. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок через плечо спиной вперёд из боевой стойки.	6	Комбинированная	
		28	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Боковой удар ногой. Защитные действия от ударов ногами: Защита от бокового удара ногой. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	
		29	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Боковой удар ногой. Защитные действия от ударов ногами: Защита от бокового удара ногой. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	опрос
	май	30	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Боковой удар ногой. Защитные действия от ударов ногами: Защита от бокового удара ногой. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	
		31	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Боковой удар ногой. Защитные действия от ударов ногами: Защита от бокового удара ногой. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	
		32	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Прямой удар ногой в	6	Комбинированная	

			сторону. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой в сторону. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.		ая	
	июнь	33	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Прямой удар ногой в сторону. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой в сторону. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	опрос
		34	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Прямой удар в сторону. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой в сторону. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	
		35	ОРУ. ОФП. СФП. Прямолинейные удары ногами: Прямой удар в сторону. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой в сторону. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	опрос
		35	Зачёт по ОФП,			Зачёт
		36	ОРУ. ОФП. Прямолинейные удары ногами: Прямой удар в сторону. Защитные действия от ударов ногами: Защита от прямого удара ногой в сторону. Учебные поединки. Специальная акробатика: Колесо.	6	Комбинированная	
		36	Аттестация			Аттестация
		36	Итоговое занятие		Комбинированная	
Всего за год: 216						

3.3 Календарный учебный график третьего года обучения «Защитник земли российской»

Занятия проводятся 6 часов в неделю, в течение 36 учебных недель. *Всего за год: 288 часов, из них: 35 часов – теория, 253 час – практика.*

№ п/п	месяц	Учебная неделя	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
	сентябрь	1	Правила безопасности и поведения в спортивном зале. Строевые упражнения. Комплексы для развития физических качеств.	8	Комбинированная	
		2	ОРУ. ОФП Защитные действия от захватов: Защита от обхватов спереди. Защита от обхватов сзади. Специальная акробатика: Падение в страховку со скручиванием по спирали.	8	Комбинированная	опрос
		2	Зачёт по ОФП			Зачёт
		3	ОРУ. ОФП Защитные действия от захватов: Защита от обхватов спереди. Защита от обхватов сзади. Специальная акробатика: Падение в страховку со скручиванием по спирали.	8	Комбинированная	
		4	ОРУ. ОФП Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Специальная акробатика: выход в страховку из положения, лёжа на животе (3 варианта)	8	Комбинированная	опрос
	октябрь	5	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Специальная акробатика: выход в страховку из положения, лёжа на животе (3 варианта)	8	Комбинированная	
		6	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов	8	Комбинированная	опрос

			руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Специальная акробатика: выход из страховки (4 варианта).			
		7	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Специальная акробатика: выход из страховки (4 варианта).	8	Комбинированная	
		8	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо в высоту (на сложение сил)	8	Комбинированная	
	ноябрь	9	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо в высоту (на сложение сил)	8	Комбинированная	опрос
		10	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо в высоту (на сложение сил)	8	Комбинированная	
		11	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Учебные поединки.	8	Комбинированная	

			Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо в высоту (на сложение сил)			
		12	ОРУ. ОФП. СФП. Ударная техника руками, ногами: Комбинации ударов руками ногами. Бой с тенью. Защитные действия от ударов руками, ногами: Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия). Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо в высоту (на сложение сил)	8	Комбинированная	опрос
	декабрь	13	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: «Свал». Защита от свала. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил).	8	Комбинированная	
		14	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: «Свал». Защита от свала. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил).	8	Комбинированная	
		15	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: «Свал». Защита от свала. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил).	8	Комбинированная	опрос
		16	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Задняя подножка. Защита от задней подножки. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил).	8	Комбинированная	опрос
		16	Зачёт по ОФП			Зачёт
		16	Промежуточная аттестация			Аттестация
	январь	17	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Задняя подножка. Защита от задней подножки. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил).	8	Комбинированная	
		18	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Задняя подножка. Защита от задней подножки. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил).	8	Комбинированная	
		19	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы:	8	Комбин	опрос

			Задняя подножка. Защита от задней подножки. Учебные поединки. Специальная акробатика: кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил).		ированная	
	февраль	20	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Передняя подножка. Защита от передней подножки. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо с разворотом.	8	Комбинированная	
		21	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Передняя подножка. Защита от передней подножки. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо с разворотом.	8	Комбинированная	
		22	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Передняя подножка. Защита от передней подножки. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо с разворотом.	8	Комбинированная	опрос
		23	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Передняя подножка. Защита от передней подножки. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок вперёд через плечо с разворотом.	8	Комбинированная	опрос
	март	24	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Бросок через бедро. Защита от броска через бедро. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок спиной вперёд через плечо с выходом в стойку прыжком	8	Комбинированная	
		25	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Бросок через бедро. Защита от броска через бедро. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок спиной вперёд через плечо с выходом в стойку прыжком	8	Комбинированная	
		26	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Бросок через бедро. Защита от броска через бедро. Учебные поединки. Специальная акробатика: Кувырок спиной вперёд через плечо с выходом в стойку прыжком.	8	Комбинированная	
		27	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Бросок с захватом двух ног. Защита от броска с захватом двух ног. Учебные поединки. Специальная	8	Комбинированная	опрос

			акробатика: Переворот вперёд.			
	апрель	28	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Бросок с захватом двух ног. Защита от броска с захватом двух ног. Учебные поединки. Специальная акробатика: Переворот вперёд.	8	Комбинированная	
		29	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Бросок с захватом двух ног. Защита от броска с захватом двух ног. Учебные поединки. Специальная акробатика: Переворот вперёд.	8	Комбинированная	
		30	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Бросок с захватом за подколенный сгиб. Защита от броска с захватом за подколенный сгиб. Учебные поединки. Специальная акробатика: подъём с разгибом.	8	Комбинированная	
		31	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Боковая подножка на пятке (седом). Специальная акробатика: подъём с разгибом	8	Комбинированная	опрос
	май	32	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Боковая подножка на пятке (седом). Специальная акробатика: подъём с разгибом	8	Комбинированная	
		33	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Удержание с боку. Узел ногой. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя с зажимом рук между бёдрами. Уход от удержания с боку. Защита от болевого приёма рычагом локтя через ногу. Учебные поединки. Специальная акробатика: Комплексы специальной акробатики. Кувырок через палку на полу.	8	Комбинированная	опрос
		34	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Удержание с боку. Узел ногой. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя с зажимом рук между бёдрами. Уход от удержания с боку. Защита от болевого приёма рычагом локтя через ногу. Учебные поединки. Специальная акробатика: Комплексы специальной акробатики. Кувырок через палку на полу.	8	Комбинированная	
	июнь	35	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Рычаг локтя захватом руки между ногами. Защита от болевого приёма рычагом локтя с захватом руки	8	Комбинированная	

			между ногами. Специальная акробатика: Комплексы специальной акробатики. Кувырок через палку на полу.			
		35	Зачёт по ОФП			Зачёт
		36	ОРУ. ОФП. СФП. Техника борьбы: Рычаг локтя захватом руки между ногами. Защита от болевого приёма рычагом локтя с захватом руки между ногами. Специальная акробатика: Комплексы специальной акробатики. Кувырок через палку на полу.	8	Комбинированная	
		36	Аттестация			Аттестация
		36	Итоговое занятие			
Всего за год: 288						

ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- ОРУ - общеразвивающие упражнения.
ОФП – общая физическая подготовка.
СФП - специальная физическая подготовка.
ЗОЖ – здоровый образ жизни.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа состоит из двух частей: теоретической и практической.
Соотношение временного обеспечения учебной деятельности

Год обучения	Уровень	Теория	Практика	Количество часов в неделю	Всего часов в год
Первый	стартовый	18.5	125.5	4	144
Второй	базовый	34	182	6	216
Третий	базовый	43	245	8	288

4.1 Первый год обучения «В здоровом теле здоровый дух» (стартовый уровень)

Русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн»

- 1. Правила безопасности и поведения в спортивном зале.**
- 2. Строевые упражнения.**
- 3. Комплексы для развития физических качеств:**

- ОРУ,
- ОФП,
- СФП.

4. Специальная акробатика:

- группировка;
- положение страховки;
- падение вперёд на руки;
- выход в положение страховки;
- выход из страховки;

- пережат, сидя на коленях;
- пережат через спину;
- кувырок вперёд через плечо на разложение сил (с колен);
- кувырок спиной вперёд через плечо (из положения сидя);

5. Базовые стойки:

- верхняя рамка;
- нижняя рамка;
- Боевая стойка.

6. Перемещения:

- поперечное челночное перемещение вправо-влево (положение верхней рамки);
- выход из плоскости удара под углом 45° вперёд (положение верхней рамки);
- циркульное перемещение с отходом назад (положение нижней рамки);
- челночное перемещение (вперёд, назад в боевой стойке).

7. Схемы защиты:

- «Домик»;
- «Причёска»;
- «Скрутка».

8. Защитные действия от ударов палкой:

- уходы от прямого удара палкой;
- уходы от бокового удара палкой;
- уходы от ударов палкой сверху вниз.

9. Принципы выведения из физического равновесия:

- Выведение из равновесия под углом 45° вниз;
- Пара сил «Ножницы»;
- Лишение точек опоры.

10. Ударная техника.

Прямолинейные удары руками:

- Прямой удар (с передней и задней руки);
- Боковой удар (с передней и задней руки).

11. Рычаги:

- рычаг кисти изнутри;
- рычаг кисти внутрь;
- рычаг локтя (в стойке).

12. Освобождения от захватов:

- освобождение от захвата за одноимённую руку (левой, правой рукой);
- освобождение от захвата за разноимённую руку;
- освобождение от захвата за согнутую руку в локте;
- освобождение от захвата двумя руками за одну руку.

13. Защитные действия от ударов руками:

- защита от прямого удара рукой;
- защита от бокового удара рукой.

14. Турниры:

- Молодецкая игра «Суматоха»

15. Праздничные мероприятия:

- региональный фестиваль традиционной воинской культуры «ГДЕ СТОИШЬ – ТАМ И ПОЛЕ КУЛИКОВО»;
- «Новый год»
- «День защитника отечества»
- «Масленица»

16. Военно-патриотическая игра:

- «зарница»

17. Выставка рисунков (творческое задание):

- русский народный костюм;
- снаряжение славянского воина;
- день защитника отечества;
- День Победы.

18. Экскурсии:

- Посещение музеев.
- Посещение монумента славы.

19. Русские народные игры.

Воинская культура русского народа:

- история развития русского рукопашного боя;
- русская воинская культура;
- духовно нравственные качества воина;
- русский рукопашный бой в наше время;
- история создания ШРБ «Сибирский Вьюн»;
- русские традиции и обычаи;
- родовое дерево.

20. ЗОЖ:

- гигиена;
- польза ОРУ;
- режим дня;
- вредные привычки.
- встреча с сотрудниками УФС по контролю за оборотом наркотиков России по Новосибирской области департамента организационно-региональной деятельности.

Контрольные занятия:

- опрос;
- зачёт;
- аттестация.

Подведение итогов работы объединения за год. Рекомендации по самостоятельной работе в летний период. Перспективы работы в следующем учебном году.

При условии успешного обучения в школе русского боя системы «Сибирский вьюн» по программе первого года, учащиеся смогут:

Выполнять:

- Комплексы ОРУ;
- Основные строевые упражнения;
- Комплексы по физической подготовке;
- Базовые элементы русского рукопашного боя.

Знать:

- Историю развития русского рукопашного боя.
- Историю развития школы русского боя «Сибирский вьюн»;
- Некоторые русские обычаи и традиции;
- Правила проведения ОРУ;
- Правила безопасного поведения на занятиях.

Участвовать:

- в школьных и городских мероприятиях (турниры, праздники, выставки рисунков, военно-патриотические игры).

Соблюдать:

Технику безопасности на занятиях.

4.2 Содержание программы второго года обучения «Юный патриот» (базовый уровень)

Русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн» (продолжающий курс):

1. Правила безопасности и поведения в спортивном зале.

2. Строевые упражнения.

3. Комплексы для развития физических качеств:

- ОРУ.
- ОФП.
- СФП.

4. Специальная акробатика.

- Падение вперёд на руки с прогибом;
- Падение на бок;
- Перекаты через спину из положения боевой стойки;
- Кувырок вперёд через плечо из боевой стойки на разложение сил (в длину);
- Кувырок через плечо спиной вперёд из боевой стойки;
- Перекат, сидя на коленях из положения боевой стойки;
- Колесо.

5. Перемещения.

- Поперечное челночное перемещение вправо – лево (положение верхней рамки).
- Выход из плоскости удара под углом 45° вперёд (положение верхней рамки).
- Циркульное перемещение с отходом назад (положение нижней рамки).
- Челночное перемещение боевой стойки (вперёд-назад, вправо – лево, по диагонали).

Перемещения выполняются с использованием защитных действий «скрутка», «домик», «причёска».

6. Принципы выведения из физического равновесия.

- Выведение из равновесия путём скручивания по спирали вниз с приложением пары сил;
- комбинирование принципов выведения из равновесия.

7. Ударная техника.

Прямолинейные удары руками:

- прямой удар в движении;
- боковой удар в движении;
- отмашка из стойки и в движении.

Прямолинейные удары ногами:

- Прямой удар.
- Боковой удар.
- Прямой удар в сторону.

8. Защитные действия от ударов руками.

- защита от прямого удара рукой с выведением из равновесия;
- защита от бокового удара рукой с выведением из равновесия;
- Защита от удара отмашка с выведением из равновесия.

9. Защитные действия от ударов ногами.

- Защита от прямого удара ногой;
- Защита от бокового удара ногой;
- Защита от прямого удара ногой в сторону.

10. Защитные действия от ударов палкой.

- Защита от прямого удара палкой без выведения из равновесия;
- Защита от удара палкой сверху вниз без выведения из равновесия;
- Защита от бокового удара палкой без выведения из равновесия.

11. Освобождение от захватов.

- Освобождение от захвата за ворот одной рукой;
- Освобождение от захвата за ворот двумя руками;
- Освобождение от захвата за рукав;
- Освобождение от захвата за плечо сзади.

12. Учебный бой.

(В защитной амуниции)

14. Турниры:

- Молодецкая игра
«Суматоха»
- Межрегиональный турнир по русскому рукопашному бою памяти князя Б. В. Голицина
- Областной турнир по русскому рукопашному бою и борьбе в круг, посвященный дню защитника Отечества.

15. Праздничные мероприятия:

Фестиваль воинской культуры

«Новый год»

«День защитника отечества»

«Масленица»

16. Военно-патриотическая игра:

- «Лазертаг»
- «Полоса препятствий»

17. Экскурсии:

- Посещение музеев

18. Русские народные игры.

19. Дни воинской славы России:

18 апреля – День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год);

21 сентября – День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год);

4 ноября – День народного единства. День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612год);

10 июля – День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709).

20. ОБЖ:

- Правила безопасного поведения в городской среде
- Правила поведения на природе
- Полевой выход
- Встреча с сотрудниками МЧС.

При условии успешного обучения в Школе русского боя система «Сибирский вьюн» по программе второго года учащиеся смогут:

Выполнять:

- Комплексы ОРУ;
- Основные строевые упражнения;
- Комплексы по физической подготовке;
- Технические действия (приобретенные за данный период обучения);

Знать:

- Правила безопасного поведения в городской среде;
- Правила поведения на природе;
- Правила безопасного поведения на занятиях;
- Дни воинской славы России.

Проводить:

Самостоятельно комплексы ОРУ на месте (под руководством инструктора).

Объяснять и показывать: Технические действия (в рамках программы)

Участвовать: Школьных и городских мероприятиях (турниры, праздники, показательные выступления).

Соблюдать:

Технику безопасности на занятиях.

4.3 Содержание программы третьего года обучения**«Защитник Земли Российской» (базовый уровень)**

Русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн» (завершающий курс):

1. Правила безопасности и поведения в спортивном зале.**2. Строевые упражнения.****3. Комплексы для развития физических качеств:**

- ОРУ.
- ОФП.
- СФП.

4. Специальная акробатика.

- падение в страховку со скручиванием по спирали;
- выход в страховку из положения, лёжа на животе (3 варианта);
- выход из страховки (4 варианта);
- кувырок вперёд через плечо в высоту (на сложение сил);
- кувырок вперёд через плечо в длину (на сложение сил);
- кувырок вперёд через плечо с разворотом;
- кувырок спиной вперёд через плечо с выходом в стойку прыжком;
- переворот вперёд;
- подъём с разгибом;
- комплексы специальной акробатики.
- кувырок через палку на полу.

5.Бой с тенью.**6. Ударная техника:**

- комбинации ударов руками ногами

7. Защитные действия.

- Защита от ударов руками, ногами (с выведением из равновесия).
- Защита от обхватов спереди.
- Защита от обхватов сзади.

8. Техника борьбы

- свал;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- задняя подножка;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок с захватом за подколенный сгиб;
- боковая подножка на пятке (седом);
- удержание с боку;
- узел ногой;
- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя с зажимом рук между бёдрами;
- рычаг локтя захватом руки между ногами;
- уход от удержания с боку;

- защита от болевого приёма рычагом локтя с захватом руки между ногами;
- Защита от болевого приёма рычагом локтя через ногу;
- Защита от свала;
- Защита от передней подножки;
- защита от задней подножки;
- защита от броска с захватом двух ног;
- защита от броска через бедро.

9. Учебный бой.

10. Русские народные игры.

11. Турниры:

- Молодецкая игра «Суматоха»
- Межрегиональный турнир по русскому рукопашному бою памяти князя Б. В. Голицина
- Областной турнир по русскому рукопашному бою и борьбе в круг, посвященный дню защитника Отечества.

12. Праздничные мероприятия:

Фестиваль воинской культуры

«Новый год»

«День защитника отечества»

«Масленица»

13. Экскурсии:

- *Посещение музеев*

14. Военно-патриотическая игра:

«Зарница»

«Пейнтбол»

15. История развития города Новосибирска.

16. Боевая слава России.

17. ОБЖ:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- основы начальной туристической подготовки.

При условии успешного обучения в школе русского боя система «Сибирский вьюн» по программе третьего года учащиеся смогут:

Выполнять:

- Комплексы ОРУ.
- Основные строевые упражнения.
- Комплексы по физической подготовке.
- Технические действия (приобретённые за данный период обучения).

Знать:

- Некоторые аспекты из истории города Новосибирска.
- Некоторые аспекты из истории ВОВ и современной армии.
- правила проведения ОРУ.
- Правила безопасного поведения на занятиях.

Проводить:

- Самостоятельно комплексы ОРУ и ОФП на месте (под руководством инструктора).

Посетить:

- Музей

Объяснять и показывать:

- Технические действия (в рамках программы).

Анализировать:

- Технические действия.

Оценивать:

- Результаты своей работы на занятиях.

Участвовать:

- В школьных и городских мероприятиях (турниры, праздники, показательные выступления).

Соблюдать:

- Технику безопасности на занятиях.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, тема	Формы работы	Дидактическое и материальное оснащение	Формы подведения итогов
Первый год обучения			
Русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн» (базовый курс для детей 3 – 5 классов)	Демонстрация, практикум, игра, рассказ, состязания, полевой выход	Наглядные пособия, спортивный инвентарь	Опрос, зачёт, аттестация
ЗОЖ	Беседы, демонстрация	Наглядные пособия	Опрос
Воинская культура русского народа	Беседа, рассказ, экскурсии	Наглядные пособия	Опрос
Второй год обучения			
	демонстрация практикум, игра, рассказ, состязания, полевой выход	Наглядные пособия, спортивный инвентарь	Опрос, зачёт, аттестация
Дни воинской славы России	Беседа, рассказ, экскурсии	Наглядные пособия	Опрос
ОБЖ	Беседы, демонстрация	Наглядные пособия	Опрос
Третий год обучения			
Русский рукопашный бой, система «Сибирский вьюн» (завершающий курс для детей 3 – 5 классов)	демонстрация практикум, игра, рассказ, состязания, полевой выход	Наглядные пособия, спортивный инвентарь	Опрос, зачёт, аттестация
История развития города Новосибирска; Боевая слава России.	Беседа, рассказ, экскурсии	Наглядные пособия	Опрос
ОБЖ	Рассказ, практика, полевой выход	Наглядные пособия, мед. аптечка. Туристско-альпинистское снаряжение	Опрос, практика

6. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

6.1 Литература для педагога (родителя)

1. **А. Грунтовский.** Русский кулачный бой. История этнография техника. «Санкт-Петербург 1993».
2. **Анатомия человека.** Учебник для студентов институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова. М. «Физкультура и спорт». 1978.
3. **Былеева Л.В., Коротков И., Яковлев В.** Подвижные игры. Учеб. Пособие для интов физической культуры. 4-е, перераб. и дополн., изд. М., «Физкультура и спорт», 1974.
4. **Воскобойников, Валерий Михайлович.** Маршал Победы. Георгий Константинович Жуков/ В.М.Воскобойников. – Москва: Белый город, 2008. – 48 с.: цв. ил.- «История России».
5. **Гостюшин А.В.** Основы безопасности жизнедеятельности: 1 – 4 –й кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / А.В. Гостюшин. – М.: АСТ: Астрель, 2009, - 253, [3]с.: ил. ISBN 978-5-17-010215-0
6. **Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы»** От 05.10.2010 №79 Вестник образования России. - №1– 2012 –с.24-54.
7. **Дни воинской славы России.** Информационные материалы, тестовые задания, методические рекомендации для организации патриотического воспитания на уроках и внеклассных мероприятиях/ авт.-сост.А.П. Пашкович, Е.В. Шитов. – М.: Глобус, 2007. – 174с. (Воспитательная работа)
8. **Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика:** - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 448 с.
9. **Ионин Сергей Николаевич.** Ордена и награды/ С.Н. Ионин. – Москва: Белый город, 2000– 48 с.: цв.ил. – (История России).
10. **Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б.** Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова/ Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 352 с.
11. **Касаткина Т. А.** Программа гражданского - патриотического воспитания «Россия – наш дом»/ Кл. руков.- 2012 - №7 – с.20 -27.
12. **Конвенция ООН о правах ребёнка.** – М.: ИНФРА-М, 2002. – 24 с.ISBN 5-16-000512-9
13. **Конституция Российской Федерации.** – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2008. – 32 с. (Кодексы и законы России). ISBN 978-5-379-00704-1
14. **Кривчикова Э. Н.** Формирования ценностного гражданского - патриотического воспитания.// Дополнительное образование и воспитание 2013 -№3.-с.24-27.
15. **Крутогоров, Юрий.** Александр Васильевич Суворов / Ю. Крутогоров. – Москва: Белый город, 2002. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
16. **Крутогоров, Юрий.** Куликовская битва: повесть / Ю.Крутогоров. – Москва: Белый город, 2001. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
17. **Кузнецова Л.П., Цыкина** программа по патриотическому воспитанию «Стань гражданином»// Кл.руков – 2012. - №7 – с.7-15.
18. **Лебедева Т. Н., Глотова Т.Х.** духовные истоки гражданского воспитания// дополнительное образование – 2012 - №6 – с.54-56.
19. **Марденская С.Ф., Марденский С.В.** Проектная деятельность в системе военно-патриотического воспитания.// дополнительное образование и воспитание. – 2012- №1 – с. 17 -20.
20. **Мифы и легенды древних славян.** – Москва: Дрофа - Плюс, 2007. - 63 с.: цв. ил.- (Наше Отечество)

21. **Новосибирцы – Герои Отечества**/ Группа авторов. – Новосибирск: ОАО «НКИ», 2010. – 768 с.: илл. ISBN 978-57620-1391-8
22. **Петрухин, Владимир Яковлевич.** Древняя Русь / В.Я.Петрухин – Москва: Дрофа - Плюс, 2008. - 95 с.: цв. ил.- (Наше Отечество)
23. **Письмо** Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 (Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования) / Вестник образования – 2011. – № 11. – С. 4-19.
24. **Покровский Е.А.** Детские игры: Преимущественно русские. – М.; ТЕРРА; «Книжная лавка - ртр», 1997. -416 с. - (Русский дом) ISBN 5-300-01246-7
25. **Попов А. В.** Учим патриотизму.// Внешкольник. 2013 - №1 – С. 48 – 52.
26. **Примерные требования** к программам дополнительного образования детей 11 декабря 2006 г. №06 - 1844;
27. **Ретюнских А.И.** Русский стиль рукопашного боя: – Новосибирск: Весть 1991 -78с.
28. **Русский народ:** Его обычаи, предания, обряды. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 608 с., илл. ISBN 5-699-01498-5 ISBN5-699-01515-9
29. **Синова, Ирина Владимировна.** Герб, гимн, флаг России: справочник школьника / И.В.Синова. – Санкт – Петербург; Литера, 2008. – 93 с.- (Моя Родина - Россия)
30. **Скогорев Д. В.** Русский рукопашный бой. Структурное описание принципов практической борьбы. – Новосибирск, РИЦ «Рассвет», 2002. 384 с.
31. **Скогорев Д.В.** Взаимодействие с силой. Структурное описание принципов практической борьбы. – Новосибирск, РИЦ «Рассвет», 1999. С.220. Иллюстрации.
32. **Скогорев Д.В.** Русский рукопашный бой. – 4-е изд., доп.- Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2008. – 288 с.; ил. – (Русское боевое искусство).
33. **Скогорев Д.В.** Русский рукопашный бой. Структурное описание принципов практической борьбы. – Новосибирск, РИЦ «Рассвет», 2002. С.384.
34. **Скогорев Д.В.** Школа кулачного и рукопашного боя «Сибирский Вьюн». Учебно-методическое пособие для инструкторов кулачного и рукопашного боя. Г. Новосибирск 1997.
35. **Славянская энциклопедия.** Киевская Русь – Московия: в 2 Т. Т.1 А-М./Авт.-сост. В.В. Богуславский. – М.: Олма – Пресс, 2003. – 784 с.: ил. ISBN 5-224-02249-5 ISBN 5-224-02250-9
36. **Славянская энциклопедия.** Киевская Русь – Московия: в 2 Т. Т.2 Н – Я./Авт.-сост. В.В. Богуславский. – М.: Олма – Пресс, 2003. – 784 с.: ил. ISBN 5-224-02249-5 ISBN 5-224-02251-7
37. **Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012г. №504. Вестник образования России. - №17– 2012 –с.14-41.
38. **Федеральный** государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).
39. **Федеральный закон** «Об образовании в российской федерации». От 29 декабря 2012 г. №273 –ФЗ. Вестник образования России. - №3 -№ 4 – 2013.
40. **Федеральный закон РФ** «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» -1998;
41. **Физиология человека.** (Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е). Под ред. Н.В. Зимкина. М., «Физкультура и спорт», 1975.
42. **Физическая культура.** 2 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / Ф50 авт. – сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012. - 54 с. ISBN 978-5-7057-3162-6

43. **Харлампиев А.А.** «Борьба самбо», издательство «Физкультура и спорт». Москва 1959 312 с.
44. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: –М.: Издательский центр «Академия», 2003. –480 с.
45. **Хуторской А.В.** Статья «Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования» // Народное образование. – 2003. - №2. – С.58-64.
46. **Хуторской А.В.** Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет- журнал "Эйдос".
47. **Чумаков Е. М.** Сто уроков самбо. – М.: «ФАИР – ПРЕСС. 1998 – 400 с.
48. **Юлия и Валентин Гнатюк.** Размышление о славянстве или чьих же богов мы внуки? Религиозно – философские воззрения древних славян. – М.: Белые альвы 2002. – 64 с., ил. ISBN 5-7916-0163-3
49. **Петросян Л.Г.** Работа с одаренными детьми в системе дополнительного образования лицей. // «Дополнительное образование детей» -2001.-№ 24.-с. 37-39
50. **Комарова С. Я., Малышева Н. В., Рябинина С. И.** Развитие детской одаренности в системе дополнительного образования // Молодой ученый. — 2016. — №11. — С. 1458-1459. — URL
51. **Савенков А.** Творчески одаренные дети: выявление и развитие / А. Савенков // Учитель в школе. –2008. –№ 1. –С. 103 –106

6. 2 Литература для учащихся

Серия «История России»

1. **Алдошина Римма Петровна.** Московский Кремль / Р.П. Алдошина. – Москва: Белый город, 2007. – 48 с.: цв. ил. – (История России).
2. **Алдошина Римма Петровна.** Святые России / Р.П. Алдошина. – Москва : Белый город, 2007. – 48 с.: цв.ил. – (История России).
3. **Алеева Наталья Сергеевна.** Герои русской истории/ Н.С. Алеева. – Москва: Белый город, 2002. – 48 с.: цв.ил. – (История России).
4. **Артёмов Владислав.** Крымская война 1853 1856/ В. Артёмов.- Москва; Белый город, 2005. – 48 с.: цв. ил.- «История России»
5. **Воскобойников, Валерий Михайлович.** Маршал Победы. Георгий Константинович Жуков/ В.М.Воскобойников. – Москва: Белый город, 2008. – 48 с.: цв. ил.- «История России».
6. **Ермильченко, Наталья Валентиновна.** Николай I / Н.В. Ермильченко. – Москва: Белый город, 2003. - 48 с.: цв. ил.- «История России».
7. **Ионин Сергей Николаевич.** Ордена и награды/ С.Н. Ионин. – Москва: Белый город, 2000– 48 с.: цв.ил. – (История России).
8. **Калинов В.** Русские победы: Рассказы/ В.Калинов. - Москва : Белый город, 2002. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
9. **Калинов, Виктор Иванович.** Российский флот / В.И. Калинов. - Москва : Белый город, Б.г. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
10. **Каштанов, Юрий Евгеньевич.** Северная война/ Ю.Каштанов. – Москва: Белый город, 2003. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
11. **Клиентов, Алексей.** Города России / А.Клиентов. – Москва: Белый город, 2005. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
12. **Крутогоров Ю.** Александр Невский: повесть / Ю.Крутогоров. – Москва: Белый город, 2001. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
13. **Крутогоров, Юрий.** Александр Васильевич Суворов / Ю. Крутогоров. – Москва: Белый город, 2002. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
14. **Крутогоров, Юрий.** Крещение Руси: Владимир Красное Солнышко: Повесть / Ю.Крутогоров. – Москва: Белый город, 2001. - 48 с.: цв. .ил.- «История России»

15. **Крутогоров, Юрий.** Куликовская битва: повесть / Ю.Крутогоров. – Москва: Белый город, 2001. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
16. **Лазарев, Андрей.** Герои 1812 года: Денис Давыдов, Александр Сеславин, Яков Кульнев, Иван Дорохов и другие / А. Лазарев – Москва: Белый город, 2008. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
17. **Лубченков, Юрий Николаевич.** Георгиевские кавалеры / Ю. Лубченков. – Москва: Белый город, 2001. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
18. **Махотин, Сергей Анатольевич.** Ярослав Мудрый / С.А.Махотин. – Москва: Белый город, 2005. - 48 с.: цв. ил.- «История России»
19. **Толстикова, Александра Яковлевич.** За царя и Отечество: российские генералы – фельдмаршалы / А.Я. Толстикова. – Москва: Белый город, 2009. - 48 с.: цв. ил.- «История России»

Серия «Честь и отвага»

1. **Алексеев, Сергей Петрович.** Рассказы о великой Московской битве / С.П.Алексеев. – Москва: Дрофа, 2003. - 119 с.: цв. ил.- «Честь и отвага»
2. **Алексеев, Сергей Петрович.** Рассказы о Суворове и русских солдатах / С.П.Алексеев. – Москва: Дрофа, 2002. - 108 с.: цв. ил.- «Честь и отвага»
3. **Григорьев, Сергей Тимофеевич.** Рассказы о Кутузове / С.Т.Григорьев. – Новосибирск : Книжное издательство, 1990. – 54 с.: ил.
4. **Югов, Алексей Кузьмич.** Отважное сердце: Повесть / А.К.Югов. – Москва: Дрофа, 2003. - 126 с.: цв. ил.- «Честь и отвага»

Серия «Наше Отечество»

1. **Мифы и легенды древних славян.** – Москва: Дрофа - Плюс, 2007. - 63 с.: цв. ил.- (Наше Отечество)
2. **Петрухин, Владимир Яковлевич.** Древняя Русь / В.Я.Петрухин – Москва: Дрофа - Плюс, 2008. - 95 с.: цв. ил.- (Наше Отечество)
3. **Рассказы о русских святых.** – Москва: Дрофа - Плюс, 2007. - 79 с.: цв. ил.- (Наше Отечество)
4. **Трушин, Олег Дмитриевич.** Рассказы о Московском Кремле/ О.Д.Трушин. – Москва: Дрофа - Плюс, 2008. - 79 с.: цв. ил.- (Наше Отечество)

Серия «Моя Родина - Россия»

1. **Ганул, Елена Александровна.** Города России: справочник школьника / Е.А.Ганул. – Санкт – Петербург; Литера, 2007. – 94 с. - (Моя Родина - Россия).
2. **Синова, Ирина Владимировна.** Герб, гимн, флаг России: справочник школьника / И.В.Синова. – Санкт – Петербург; Литера, 2008. – 93 с.- (Моя Родина - Россия).
3. **Синова, Ирина Владимировна.** Государственное устройство России: справочник школьника / И.В.Синова. – Санкт – Петербург; Литера, 2008. – 94 с.- (Моя Родина - Россия)
4. **Синова, Ирина Владимировна.** Мировые религии России: справочник школьника / И.В.Синова. – Санкт – Петербург; Литера, 2007. – 95 с.- (Моя Родина - Россия).
5. **Шикина, Лорита Борисовна.** Реки, моря и озёра России: справочник школьника / Л.Б.Шикина. – Санкт – Петербург; Литера, 2007. – 94 с.- (Моя Родина – Россия)
6. **Шинкарчук, Сергей Алексеевич.** Великие русские картины: справочник школьника / С.А.Шинкарчук. – Санкт – Петербург; Литера, 2008. – 96 с.- (Моя Родина – Россия)
7. **Элькин, Григорий Наумович.** Москва – столица нашей Родины: справочник школьника / Г.Н.Элькин. – Санкт – Петербург; Литера, 2007. – 95 с.- (Моя Родина – Россия)

Книги Алексева С.П.

1. **Алексеев, Сергей Петрович.** Александр Суворов / С.П.Алексеев. – Москва : Сельская Новь, 1995. - 47 с.: цв. ил.- (Имя)

2. **Алексеев, Сергей Петрович.** Богатырские фамилии: рассказы из истории Великой Отечественной войны / С.П.Алексеев. – Москва : Детская литература, 1981. - 334 с.: цв. ил.
3. **Алексеев, Сергей Петрович.** Взятие Берлина. Победа!: рассказы / С.П.Алексеев. – Москва Детская литература: , 2005. - 100 с.: цв. ил.- (Великие битвы Великой Отечественной).
4. **Алексеев, Сергей Петрович.** Герои Великой Отечественной: рассказы для детей / С.П.Алексеев. – Москва Дрофа - Плюс: , 2005. - 63 с. – (Внеклассное чтение).
5. **Алексеев, Сергей Петрович.** Идёт война народная: рассказы из истории Великой Отечественной войны / С.П.Алексеев. – Кишинёв: Литература артистикэ: , 1970. – 416 с.: ил.
6. **Алексеев, Сергей Петрович.** Исторические повести / С.П.Алексеев. – Москв: Детская литература 1995. - 318 с.: ил.- (Школьная библиотека)
7. **Алексеев, Сергей Петрович.** О русской доблести и славе: рассказы / С.П.Алексеев. – Москва: махаон, 2013. - 239 с.: ил.- (История Отечества)
8. **Алексеев, Сергей Петрович.** От Москвы до Берлина: рассказы о Великой Отечественной войне для детей / С.П.Алексеев. – Москва : АСТ, 2005. - 191 с.: ил. - (Хрестоматия школьника).
9. **Алексеев, Сергей Петрович.** Подвиг Ленинграда: рассказы для детей / С.П.Алексеев. – Москва: Детская литература: 2005. - 83 с. – (Великие битвы Великой Отечественной).
10. **Алексеев, Сергей Петрович.** Птица – слава: повести из русской военной истории // С.П.Алексеев. – Москва: Воениздат: 1982. - 295 с.: ил. - (Библиотека юного патриота. О Родине, подвигах, чести).
11. **Алексеев, Сергей Петрович.** Ради жизни на земле: История Отечества: рассказы для детей / С.П.Алексеев. – Москва: Педагогика: , 1990. - 271 с.: ил.
12. **Алексеев, Сергей Петрович.** Рассказы о Великой Отечественной войне / С.П.Алексеев. – Москва Дрофа - Плюс: , 2005. - 255 с. – (Хрестоматия. Начальная школа).
13. **Алексеев, Сергей Петрович.** Рассказы о Великой Отечественной войне / С.П.Алексеев. – Москва Махаон: , 2012. - 159 с. – (История Отечества).
14. **Алексеев, Сергей Петрович.** Рассказы о маршале Жукове / С.П.Алексеев. – Москва Дрофа - Плюс: , 2005. - 62 с. – (Внеклассное чтение)
15. **Алексеев, Сергей Петрович.** Сталинградское сражение: рассказы для детей / С.П.Алексеев. – Москва: Детская литература: 2005. - 107 с. – (Великие битвы Великой Отечественной).
16. **Алексеев, Сергей Петрович.** Сто рассказов о войне / С.П.Алексеев. – 2-е изд, доп. - Москва Молодая гвардия: , 1984. - 223 с.: цв.ил.

Критерии оценки социального развития и саморазвития учащихся

Уровень	Качественная характеристика	Оценка
Оптимальный (норма-образец)	Положительная динамика личностного развития (интеллектуального, физического, социального, духовно-нравственного); осознания себя субъектом собственной жизни, личной ответственности за выбор жизненного пути, понимание взаимосвязи внутренней и внешней культуры человека; сформированность представлений о жизненных целях; наличие положительно ориентированных жизненных планов и профессиональных намерений, готовность к профессиональному самоопределению; высокая степень реализации внутреннего потенциала (возможностей, способностей и интересов); управление собственными эмоциями, поддержания устойчивого поведения в конкретных жизненных ситуациях; способность самостоятельно принимать решения и преодолевать трудности при их выполнении, сформированность волевых качеств; стремление к духовно-нравственному и физическому совершенству, соблюдение правил личной гигиены, сформированность потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ), отсутствие вредных привычек; ориентация на самосовершенствование, созидание; благоприятная (как для самого себя, так и для окружающих) социальная позиция в различных сферах деятельности и общения.	10-9
Допустимый	Уровень социального развития и саморазвития в основном соответствует норме-образцу, но показатели проявляются недостаточно полно и ярко, не систематически.	8-6
Критический	Имеются существенные недостатки в социальном развитии и саморазвитии.	4-5
Недопустимый	Наблюдается низкий уровень социального развития, саморазвитием не занимается или почти не занимается. Характеристики нормы-образца отсутствуют или почти отсутствуют.	0-3

Критерии оценки культурной и нравственной воспитанности детей

Уровень	Качественная характеристика	Оценка
Оптимальный (норма-образец)	Прочная нравственная позиция детей как система ценностных ориентаций и поведения, сформированность потребности в образе жизни, достойном человека; гуманность отношений с окружающим миром, людьми; проявление таких качеств, как: доброта, честность, порядочность, ответственность и др.; нравственно правовая устойчивость, непринятие безнравственного поведения; соблюдение основных положений Конституции РФ, законов, устава организации, выполнение правил для учащихся, уважение государственных символов, бережное отношение к истории и культуре; доминирование мотивов общественного долга, активная позиция; самореализация и самоутверждение в нравственных сферах жизнедеятельности и социально одобряемыми способами; коллективистские проявления, активное участие в общественной жизни группы, школы; развитое эстетическое отношение к действительности, выражающееся в общении с прекрасным, систематических посещениях учреждений культуры; проявление себя в художественно-творческой деятельности, развитый эстетический вкус; внешняя культура (аккуратный внешний вид, вежливость).	10-9
Допустимый	Указанными в норме-образце характеристиками обладает, но не в полном объёме и проявляет их в деятельности не систематически.	8-6
Критический	Указанные в норме-образце характеристики сформированы слабо, имеют место некоторые нарушения норм общественного поведения.	4-5
Недопустимый	Общий уровень культуры низкий, наблюдается наличие вредных привычек, грубо нарушает правила поведения школе, нормы общественной жизни.	0-3

Критерии оценки знаний занимающихся русским рукопашным боем по системе «Сибирский вьюн»

Уровень	Качественная характеристика	Оценка
<p>Оптимальный (норма-образец)</p>	<p>Освоение учебного материала согласно программе «Развитие национальных военно-патриотических традиций русского воинства»</p> <p>что подтверждают высокие оценки, прочность и глубина, качество знаний; сформированность познавательных потребностей, устойчивых познавательных интересов; высокая степень сознательности и дисциплинированности, активность и прилежание в обучении, трудолюбие; эрудиция, логика мышления (способность к анализу, синтезу, систематизации, общению, аргументированности, самостоятельности в суждениях), использование при выполнении учебных заданий дополнительных источников; применение учебных действий в соответствии с осознанной целью; готовность продолжить обучение после окончания данной программы, потребность в углублении изучения избранной области знания; дифференцированное применение полученных знаний в повседневной жизни и на занятиях.</p>	<p>10-9</p>
<p>Допустимый</p>	<p>Указанные в норме-образце характеристики проявляются, но не систематически, недостаточно полно и ярко.</p>	<p>8-6</p>
<p>Критический</p>	<p>Указанные в норме-образце характеристики не в полном объеме и бессистемно; Знания недостаточно прочные и глубокие, затрудняется воплотить их в практической деятельности.</p>	<p>4-5</p>
<p>Недопустимый</p>	<p>Познавательные потребности не сформированы, знания учебного материала поверхностны, не соответствуют программному материалу.</p>	<p>0-3</p>

Критерии оценки технических действий, занимающихся русским рукопашным боем по системе «Сибирский вьюн»

Уровень развития параметра	Технические действия по русскому рукопашному бою
Низкий уровень	ребёнок не справляется
Средний уровень	ребёнок допускает ошибки, справляется с помощью преподавателя
Высокий уровень	ребёнок владеет техникой, справляется самостоятельно

Мониторинг развития отдельных параметров эмоционально-мотивационной сферы

Уровень развития параметра	Отношение к взаимодействию в коллективе	Отношение к предметной деятельности
Низкий уровень	не принимает участия в коллективной работе; пришел в объединение «за компанию», не может определиться – зачем ему это надо; присутствует больше как наблюдатель	находится на занятиях без желания; не проявляет старательность, работу не доводит до конца; берется за работу с желанием, но не доводит до конца; редко, под влиянием внешних факторов проявляет интерес к деятельности
Средний уровень	стремится выделиться среди других; часто стремится к совместной деятельности ради общения с друзьями и самовыражения	участвует в работе, пытается справиться с трудностями, но не всегда хватает для этого знаний и умений; работает добросовестно, ждет одобрения со стороны педагога; регулярно стремится к творческой деятельности, старается хорошо выполнить порученное дело
Высокий уровень	участвует в коллективной творческой деятельности, потому что получает от этого удовольствие; активно стремится к совместной работе, может возглавить творческую группу и обучать других	работает добросовестно, доводит работу до конца; любую работу выполняет старательно и до конца, считает, что иначе нельзя; участвует в творческом процессе, побуждаемый потребностью к самореализации; ответственно подходит к любой работе, проявляет творчество и фантазию

Мониторинг по общей физической подготовке

Возраст 9 – 12 лет

№	Контрольные упражнения	Год обучения, нормативы		
		1	2	3
	Челночный бег 4 × 9 м.	12,0 с	11,5 с	10,5 с
	Подтягивания на перекладине	3 раз	6 раз	10 раз
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	15	25	30
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине колени согнуты	20	25	30
	Прогибание туловища из положения, лёжа на животе	15	20	25

**Мониторинг умений и навыков на занятиях русским рукопашным боем по системе
«Сибирский вьюн»**

Цель: Проверить уровень сформированности умений и навыков детей.

I год обучения

1 аттестация (категория А/2 (д.)).

Специальная акробатика.

- положение страховки;
- падение вперёд на руки;
- выход в положение страховки;
- выход из страховки;
- перекат через спину;
- кувырок вперёд через плечо; (можно с колен);
- кувырок спиной вперёд через плечо; (можно из положения сидя);
- неваляшка.

Учитывается:

- умение группироваться, мягкое приземление во время падения и кувырка.
- умение вкручиваться в плоскость.

Перемещения.

- поперечное челночное перемещение вправо-влево (положение верхней рамки).
- выход из плоскости удара под углом 45° вперёд (положение верхней рамки).
- циркульное перемещение с отходом назад (положение нижней рамки).
- челночное перемещение (вперёд, назад в боевой стойки).

Учитывается:

Чёткость выполнения, правильное положение тела.

Принципы выведения из физического равновесия:

- выведение из равновесия под углом 45° вниз.
- пара сил «Ножницы».
- лишение точек опоры.

Учитывается:

Правильность выполнения действий.

Схемы защиты от ударов:

- «Домик»;
- «Причёска»;
- «Скрутка».

Ударная техника:

Прямолинейные удары руками:

- прямой удар (с передней и задней руки);
- боковой удар (с передней и задней руки).

Учитывается:

- умение наносить удар из боевой стойки;
- правильность нанесения удара;
- устойчивость в момент удара;

- возврат руки после нанесения удара;
 - умение наносить удар в медленном темпе.
- Скорость и сила при нанесении удара не учитывается.

Рычаги:

- рычаг кисти изнутри;
- рычаг кисти внутрь.

Учитывается:

- правильность выполнения;
- устойчивость в момент выполнения действия;
- сохранение боевой стойки;
- перемещение в момент выполнения действия
- контроль противника при выведении из равновесия.

Демонстрация способов освобождения от захватов:

- освобождение от захвата за одноимённую руку (левой, правой рукой);
- захват за одежду (за отворот), [одной рукой].

Учитывается:

- использование захвата для выведения из равновесия противника;
- использование своего центра тяжести;
- контроль противника при выведении из равновесия;
- использование рычагов и способов выведения из равновесия.

Защитные действия от ударов руками:

- уходы от ударов руками (прямой, боковой).

Учитывается:

- умение использовать перемещения в боевых позициях;
- умение применять защитные действия («скрутка», «причёска»).

Защитные действия от ударов палкой:

- уходы от ударов палкой (прямой, боковой, сверху вниз).

Учитывается:

- умение использовать перемещения в боевых позициях;
- умение применять защитные действия («домик», «причёска», «скрутка»).

II год обучения

2 аттестация (категория А (д)).

Специальная акробатика:

- падение вперёд на руки.
- падение на бок.
- выход в положение страховки.
- выход из положения страховки в боевую нижнюю стойку.
- кувырок вперёд через плечо из боевой стойки.
- кувырок через плечо спиной вперёд из боевой стойки.
- перекаты боком через спину.
- перекат сидя.
- колесо.
- перемещение «Звезда».

(Элементы специальной акробатики выполняются в комплексе.)

- кувырок через палку на полу.

Перемещения:

- поперечное челночное перемещение вправо – лево (положение верхней рамки);
- выход из плоскости удара под углом 45° вперёд (положение верхней рамки);
- циркульное перемещение с отходом назад (положение нижней рамки);
- челночное перемещение боевой стойки (вперёд-назад, вправо – лево, по диагонали).

Перемещения выполняются с использованием защитных действий «скрутка», «домик», «причёска».

Учитывается:

- Чёткость выполнения
- Уход с линии атаки
- Синхронная работа тела.

Принципы выведения из физического равновесия:

- Выведение из равновесия под углом 45° вниз.
- Выведение из равновесия путём скручивания по спирали вниз с приложением пары сил.
- Пара сил «Ножницы».
- Лишение точек опоры.

Ударная техника:

Прямолинейные удары руками:

- Прямой удар.
- Боковой удар.
- Отмашка.

Учитывается:

- умение наносить удар из боевой стойки;
- правильность нанесения удара;
- устойчивость в момент удара;
- возврат руки после нанесения удара.

Скорость и сила при нанесении удара учитывается.

Удары ногами:

- Прямой удар.
- Боковой удар.
- Прямой удар в сторону

Учитывается:

- умение наносить удар из боевой стойки;
- правильность нанесения удара;
- устойчивость в момент удара;
- принятие боевой стойки после нанесения удара.

Скорость сила при нанесении удара не учитывается.

Защитные действия от ударов руками:

- Защита от ударов руками (прямой, боковой, отмашка).

Учитывается:

- умение использовать перемещения в боевых позициях;
- умение применять защитные действия («домик», «причёска» «скрутка»);
- умение использовать принципы выведения из равновесия, подбивы, загрузочные удары.

Действия выполняются в медленном темпе.

Защитные действия от ударов ногами:

- защита от ударов ногами (прямой, боковой, прямой в сторону).

Учитывается:

- умение использовать перемещения в боевых позициях;

- умение применять защитные действия («домик», «причёска», «скрутка»);
 - умение использовать принципы выведения из равновесия, подбивы, загрузочные удары.
- Действия выполняются в медленном темпе.*

Защитные действия от ударов палкой:

- Защита от ударов палкой без выведения из равновесия (прямой, боковой, сверху вниз).

Учитывается:

- умение использовать перемещения в боевых позициях;
- умение применять защитные действия («домик», «причёска», «скрутка»);

Действия выполняются в среднем темпе.

Освобождение от захватов:

- освобождение от захвата за ворот (одной рукой, двумя руками);
- освобождение от захвата за одноимённую руку;
- освобождение от захвата за разноимённую руку;
- освобождения от захвата за руку согнутую в локте.

Учитывается:

- использование захвата для выведения их равновесия противника;
- использование своего центра тяжести;
- контроль противника при выведении из равновесия, подбивы, загрузочные удары;
- использование рычагов и способов выведения из равновесия;
- умение использовать перемещения в боевых позициях;
- умение применять защитные действия («домик», «причёска», «скрутка»).

Действия выполняются в медленном темпе.

Учебный бой:

(в защитной амуниции)

Учитывается:

Техника ведения боя (умения применять атакующие и защитные действия).

Разрешаются:

- Удары руками, ногами.
- В голову удар наносится на касания.

III год обучения

3 аттестация (категория В/2 (д.)).

Специальная акробатика:

- падение в страховку со скручиванием по спирали;
- выход в страховку из положения, лёжа на животе (3 варианта);
- выход из страховки (4 варианта);
- кувырок вперёд через плечо в высоту;
- кувырок вперёд через плечо в длину;
- кувырок вперёд через плечо с разворотом;
- кувырок спиной вперёд через плечо с выходом в стойку прыжком;
- переворот вперёд;
- подъём с разгибом.

Элементы специальной акробатики выполняются в комплексе.

- Кувырок через палку на полу.

Бой с тенью:

Учащийся должен продемонстрировать технику боя с воображаемым противником.

В технику поединка ученик должен включить:

- поперечное челночное перемещение вправо – лево (положение верхней рамки);

- выход из плоскости удара под углом 45° вперёд (положение верхней рамки);
- циркульное перемещение с отходом назад (положение нижней рамки);
- челночное перемещение боевой стойки (вперёд-назад, вправо – лево, по диагонали);
- схемы защит;
- удары руками, ногами;
- элементы борьбы.

Учитывается:

- Чёткость выполнения
- Уход с линии атаки
- Синхронная работа тела.

Ударная техника.

Прямолинейные удары руками:

- Прямой удар.
- Боковой удар.
- Отмашка.

Учитывается:

- умение наносить удар из боевой стойки;
- правильность нанесения удара;
- устойчивость в момент удара;
- возврат руки после нанесения удара.

Скорость и сила при нанесении удара учитывается.

Удары ногами:

- Прямой удар.
- Боковой удар.
- Прямой удар в сторону

Учитывается:

- умение наносить удар из боевой стойки;
- правильность нанесения удара;
- устойчивость в момент удара;
- принятие боевой стойки после нанесения удара.

Скорость и сила при нанесении удара учитывается.

Защитные действия от ударов руками:

- защита от ударов руками (прямой, боковой, отмашка).

Учитывается:

- умение использовать перемещения в боевых позициях;
- умение применять защитные действия («домик», «причёска»);
- умение использовать принципы выведения из равновесия, подбивы, загрузочные удары.

Действия выполняются в медленном темпе.

Защитные действия от ударов ногами:

- защита от ударов ногами (прямой, боковой, прямой в сторону).

Учитывается:

- умение использовать перемещения в боевых позициях;
- умение применять защитные действия («домик», «причёска»);
- умение использовать принципы выведения из равновесия, подбивы, загрузочные удары.

Действия выполняются в медленном темпе.

Техника борьбы:

- свал;

- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- задняя подножка;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок с захватом за подколенный сгиб;
- боковая подножка на пятке (седом);
- удержание с боку;
- узел ногой;
- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя с зажимом рук между бёдрами;
- рычаг локтя захватом руки между ногами;
- уход от удержания с боку;
- защита от болевого приёма рычагом локтя с захватом руки между ногами;
- защита от болевого приёма рычагом локтя через ногу;
- защита от передней подножки;
- защита от задней подножки;
- защита от броска с захватом двух ног;
- защита от броска через бедро.

Освобождение от захватов:

- освобождение от захвата за ворот (одной рукой, двумя руками);
- освобождение от захвата за одноимённую руку;
- освобождение от захвата за разноимённую руку.

Учитывается:

- умение использовать принципы выведения из равновесия, подбивы, загрузочные удары.

Работа выполняется на средней скорости.

Учебный бой: в защитной амуниции.

Учитывается:

- техника ведения боя (умения применять атакующие и защитные действия);
- разрешаются: удары руками, ногами, бросковая техника.