

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

КШ "Каменск-Уральский кадетский корпус" (филиал)

ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

руководитель МО: 

Потеряева Т.В. -----

Протокол №1 от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист по учебной работе КШ
КУКК

Шаламова О.В. -----

.Приказ №1 от «31.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая КШ КУКК

Казимирская А.Г. -----

Приказ №1 от «31.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Рукопашный бой»

для кадетов 8-9 классов

Составил: Тренин Д.Н.
Учитель ф.к.

Пояснительная записка

Программа по «Рукопашный бою» составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г. №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 14 декабря 2015г. №09-3564 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"», постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».

- Устава КШ "Каменск-Уральский кадетский корпус" (филиал) ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус»

Общеобразовательная программа «рукопашный бой» является программой физкультурно-спортивной направленности, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Особенностью программы является то, что она направлена на углубленное изучение вопросов рукопашного боя (РБ) как — универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полно контактные поединки и до полноценной подготовки спортсменов высоких разрядов.

Цель и задачи программы: содействие гармоничному физическому, психическому, интеллектуальному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья кадета посредством занятий рукопашным боем.

Задачи программы: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; приобретение профессиональных навыков в приемах защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности; совершенствование технической и тактической подготовки кадетов.

Общее число часов, рекомендованных для изучения рукопашного боя на уровне основного общего образования, – 68 часа: в 8 классе (1 час в неделю), в 9 класс (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Ожидаемые результаты

В результате изучения программы кадеты должны знать:

- комплексное решение проблем физического воспитания и систематические занятия физической культурой на основе занятий РБ;
- технику борьбы;
- технику нанесения ударов;
- основные правила соревнований по рукопашному бою уметь:
- заниматься саморазвитием физического воспитания;
- знать уровень подготовки своего организма к соревновательной деятельности;
- вырабатывать навыки для достижения максимального результата в минимальное отведённое время;

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями кадетов;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП;
- выполнение спортивного разряда.

Формы подведения итогов

Учебные соревнования.

Выполнение спортивных разрядов.

СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета

Краткие сведения об рукопашном бое.

Презентация системы рукопашного боя. История возникновения и развития РБ, особенности РБ, качества необходимые спортсмену. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях.

Гигиена спортивных занятий.

Подбор спортивной формы и обуви для занятий, питание до и после тренировки. Водные процедуры после тренировки, баня, душ, купания в открытых водоемах. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.

Борцовская подготовка.

Изучение и отработка приемом самостраховки, изучение бросковой техники, порядок их применения, так же отработка приемов в партере.

Отработка Ударной техники.

Изучение основ ударной техники руками, ногами и в положение партера.

Тактическая подготовка.

Виды разминок, порядок их очередности перед отработкой ударной и борцовской техники. Подготовка спортсмена к соревнованиям: подводка веса, правильное выведение на пик формы своего организма перед началом соревнований. Применение специфики (физиологии) своего тела в процессе соревнований для достижения результата.

Морально-волевая подготовка.

Командные игры в неравных усложненных условиях для приложения особых усилий.

Соревновательные упражнения с отягощениями, в неравных составах, в неравных условиях.

ОФП и СФП.

Комплексы упражнений ОФП и СФП, методика и техника их выполнения. Наклоны, отжимания, упражнение, упражнения для укрепления мышц туловища «кросс фит». Прыжки, ускорения, челночный бег, выпрыгивания упражнения для укрепления мышц ног и стопы, так же упражнения для развития моторики и координации движения. Отжимания, подтягивания, упражнения с утяжелителями для укрепления мышц рук.

Экипировка.

Специальная обувь и форма спортсмена Р.Б и их подготовка к соревнованиям. Жилет-нагрудник, шлем маска, краги для рукопашного боя так же кимоно защита паха и подготовка их к соревнованиям. Капа по необходимости.

Спортигры

Игры в парах, в командах, со спортивными снарядами на внимание. Игры на проявление индивидуальных качеств на ловкость и внимание. Игры на проявление индивидуальных качеств на сообразительность и рациональное решение.

Учебные соревнования

Тренировочные соревнования на территории школы. Соревнования по плану федерации для начинающих спортсменов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование отдельных разделов, тем	8 класс	9 класс
1	Краткие сведения об рукопашном бое.	1	1
2	Гигиена спортивной тренировки.	2	2
3	Борцовская подготовка.	6	6
4	Отработка Ударной техники.	4	4
5	Тактическая подготовка.	6	6
6	Морально-волевая подготовка.	2	2
7	ОФП и СФП.	6	6
8	Экипировка .	1	1
9	Спортигры.	4	4
10	Учебные соревнования.	2	2
	Итого:	34	34
	Всего:	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения рукопашного боя на уровне основного общего образования у кадетов будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию рукопашного боя и спорта в Российской Федерации;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий рукопашным боем, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий рукопашного боя, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия рукопашного боя на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой, рукопашным боем и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах рукопашного боя, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения рукопашного боя на уровне основного общего образования у кадетов будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У кадетов будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия;

- анализировать влияние занятий рукопашного боя на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой рукопашного боя и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У кадетов будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У кадетов будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе кадет научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу рукопашного боя как формы организации здорового образа жизни,
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий,
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях.
- демонстрировать и использовать технические действия рукопашного боя:

К концу обучения в 9 классе кадет научится:

- проводить анализ основных направлений развития рукопашного боя в Российской Федерации, - характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
 - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
 - демонстрировать и использовать технические действия рукопашного боя.
- ;

Реализация воспитательного потенциала урока (связь с рабочей программой воспитания КУКК)

Воспитательный потенциал уроков реализуется с учетом содержания модулей «Рабочей программы воспитания КУКК»

<i>Инвариантные модули</i>	
Название модуля	Содержание модуля
<i>Урочная деятельность</i>	- организация работы с кадетами как в офлайн, так и онлайн формате; - максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у кадетов российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; - подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений; - включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков; - выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания, реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; - привлечение внимания кадетов к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; - побуждение кадетов соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школьной жизни, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; - инициирование и поддержку исследовательской деятельности кадетов, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
<i>Профилактика и безопасность</i>	- вовлечение кадетов в воспитательную деятельность, проекты, программы профилактической направленности социальных и природных рисков

	(антинаркотические, антиалкогольные, против курения, вовлечения в деструктивные детские и молодёжные объединения, культы, субкультуры, группы в социальных сетях; по безопасности в цифровой среде, на транспорте, на воде, безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, антитеррористической и антиэкстремистской безопасности, гражданской обороне и т. д.); - развитие навыков саморефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативным воздействиям, групповому давлению; - предупреждение, профилактика и целенаправленная деятельность в случаях появления, расширения, влияния в ОО маргинальных групп обучающихся (оставивших обучение, криминальной направленности, с агрессивным поведением и др.); - профилактика расширения групп, семей обучающихся, требующих специальной психолого-педагогической поддержки и сопровождения (слабоуспевающие, социально запущенные, социально неадаптированные дети-мигранты, обучающиеся с ОВЗ и т. д.)
Социальное партнёрство	- участие представителей организаций, в проведении мероприятий в рамках рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы (дни открытых дверей); - участие представителей организаций-партнёров в проведении отдельных уроков, с соответствующей тематической направленности
Профориентация	- профориентационные игры: деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания школьников о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной школьникам профессиональной деятельности; - профориентационные уроки; занятия, посвященные изучению отраслей экономики, рефлексивные занятия, профориентационное тестирование, беседы, дискуссии, мастер-классы, коммуникативные деловые игры; консультации педагога и психолога; конкурсы профориентационной направленности, уроки «Шоу профессий»
Вариативные модули	
Название модуля	Содержание модуля
школьный спортивный клуб	- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, - развитие в Школе традиционных и наиболее популярных видов спорта, - пропаганда здорового образа жизни.
наставничество	- побуждение кадетов соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; - организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№	Тема урока	Часы	Электронные образовательные ресурсы
1	Философские основы единоборств. Краткая история единоборств в России и других странах. Характеристика особенностей национальных и специальных видов единоборств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/
2	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий	1	
3	Оздоровительная волеологическая направленность занятий, личная гигиена	1	
4	Понятие «физическая нагрузка», виды из регулирования, контроль за состоянием здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/
5	ОРУ упражнения: в движении и на месте: ходьба, бег (различными способами) парные упражнения, упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, прыжковые и координационные упражнения, игры (с четкой направленностью на развитие необходимых качеств).	1	
6	Самостраховка и страховка (группировка, падения вперед, назад, на бок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
7	Акробатические упражнения , кувырки, перекаты.	1	
8	Падения через партнера	1	
9	Совершенствование техники самостраховки.	1	
10	Техника передвижений.	1	
11	Уходы с линии атаки	1	
12	Уходы из опасных положений	1	
13	Совершенствование техники передвижений		
14	Техника приемов в борьбе стоя.	1	
15	Выведение из равновесия. Сваливание вперед и назад.	1	
16	Бросок с захватом ног.	1	

17	Задняя, передняя подножка.	1	
18	Подсечки.	1	
19	Обхват под две ноги.	1	
20	Зацеп изнутри.	1	
21	Совершенствование техники	1	
22	Учебно-тренировочные поединки	1	
23	Бросок через бедро с захватом туловища (разные варианты)	1	
24	Бросок через плечо с захватом руки	1	
25	Учебно-тренировочные поединки в борьбе стоя	1	
26	Техника освобождения от захватов. Освобождение от захватов за волосы, руки (запястья, кисти), одежду, ноги	1	
27	Освобождение от обхватов.	1	
28	Совершенствование техники освобождения от захватов и обхватов.	1	
29	Бросок через плечо с захватом руки	1	
30	Техника болевых приемов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/
31	Рычаг локтя через руку.	1	
32	Рычаг руки вовнутрь	1	
33	Рычаг локтя через бедро.	1	
34	Учебно-тренировочные поединки	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема урока	Часы	Электронные образовательные ресурсы
1	Особенности физической и психологической подготовки в рукопашном бою.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/
2	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.	1	
3	Основные цели и задачи курса.	1	
4	Упражнения, повышающие функциональные возможности организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/
5	Техника защитных действий руками подставки предплечьями, отбивы ребром ладони, уклоны, уходы с линии атаки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/

6	Техника ударов и защитных действий. Изучение ударов рукой.	1	
7	Изучение ударов ногой.	1	
8	Изучение основных изготоек к бою, передвижений.	1	
9	Работа с дистанцией.	1	
10	Совершенствование техники ударов.	1	
11	Учебно-тренировочные поединки.	1	
12	Техника защитных действий руками подставки предплечьями, отбивы ребром ладони, уклоны, уходы с линии атаки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/
13	Совершенствование техники защитных действий.	1	
14	Учебно-тренировочные поединки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/
15	Работа с дистанцией. Совершенствование техники передвижений шагом, выпадам, скачками.	1	
16	Уходы и уклоны с линии атаки.	1	
17	Уходы из опасных положений.	1	
18	Уходы от захватов за туловище.	1	
19	Уходы от захватов за одежду.	1	
20	Учебно-тренировочные поединки.	1	
21	Техника болевых приемов стоя, сопровождение	1	
22	Техника защитных действий и обезоруживание противника при ударе ножом, палкой.	1	
23	Техника болевых приемов стоя , сопровождение	1	
24	Сопровождение при загибе руки за спину	1	
25	Задержание при подходе спереди с применением «загиб руки за спину»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/
26	Задержание при подходе сзади с применением приема «загиб руки за спину»	1	
27	Комбинация приемов защиты и нападения с невооруженным противником	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/
28	Отработка навыков защиты и нападения с не вооружённым противником	1	
29	Техника приемов обезоруживания и	1	

	сопровождения		
30	Техника защитных действий и обезоруживание противника при ударе ножом, палкой	1	
31	Техника защитных действий и обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием (пистолет, автомат)	1	
32	Тактика применения приемов борьбы против нескольких противников	1	
33	Техника применения приемов борьбы против вооруженного противника	1	
34	Техника проведения досмотров.	1	

Критерии оценивания учащихся

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором кадет демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если кадет допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Кадет не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.
Базовый	«3»	Кадет правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, или при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; кадет понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
Повышенный	«4»	При выполнении кадет действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно.

5. Для оценивания обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена • Грамотно используется терминология. • Кадет предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)

		• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Кадет в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Кадет может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание кадетом изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой рукопашного боя, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по Р.Б, и высокому приросту кадета в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Кадет не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

ЛИТЕРАТУРА

1. Бычков И.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на комплексной системе развития личности - "каратэ-до". Томск, 1996
2. Дахновский В.С., Рукавицын В.Н. Обучение дзюдоистов. Минск: Польша, 1989
3. Захаров Е., Коросев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Москва: Культура и традиции, 1992.

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. Москва: Просвещение, 1987
5. Методические рекомендации по совершенствованию физической подготовленности юношей - допризывников - учащихся старших классов. / Физическая культура в школе, 1987 г. 9-10.
6. Организация и проведение занятий по прикладной физической подготовке в системе подготовки юношей. Методические рекомендации. Свердловск, 1991
7. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие. Москва, 1985
8. Сто уроков борьбы самбо. Под ред. Чумакова Е.М. Москва: Физкультура и спорт, 1998

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428928

Владелец Казимирская Алла Геннадьевна

Действителен с 01.11.2024 по 01.11.2025