



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ города Тюмени
Протокол № 1 от 28.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«КОМПЛЕКСНОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст занимающихся: 7 – 18 лет

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Гиносян Э. Н.,
высшая квалификационная категория

г. Тюмень – 2018 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Комплексное единоборство» относится к социально-педагогической направленности, 1 год обучения уровень освоения «Стартовый», 2 и 3 год обучения уровень освоения «Базовый».

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242).

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Реализация данной дополнительной образовательной программы включает обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей;
- трудолюбия, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности;
- экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью;
- организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- физической культуры, навыков здорового образа жизни;

- формирование необходимых качеств личности подростка, обеспечивающих адаптацию к условиям военной службы.

Новизна программы «Комплексное единоборство» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств. Она дает возможность заняться единоборствами с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека в рамках его подготовки к службе в армии и правоохранительных органах.

Педагогическая целесообразность программы «Комплексное единоборство» требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Комплексное единоборство позволяет решать проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

Практическая значимость изучаемой программы «Комплексное единоборство» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

Адресат программы

Программа «Комплексное единоборство» рассчитана на один год обучения и предназначена для детей от 7 до 18 лет. Количество детей в группе 30 человек.

Продолжительность занятий: 4 раза в неделю по 2 академических часа. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 336 академических часов.

Набор в группы производится при наличии медицинского заключения и допуска врача. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

Задачи:

Обучающие задачи:

- изучить историю ВС, Российской Армии, её структуру, организацию, роль, место в системе безопасности страны. Приобщить учащихся к изучению военно-исторического наследия;

- закрепить у подрастающего поколения определённые знания, умения и навыки, необходимые будущему гражданину страны. Профессионального самоопределения;
- сформировать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- обучить овладению знаниями по основам военной службы;
- овладеть мастерством ударной и бросковой техники;
- расширить и углубить знаний обучающихся по истории возникновения и развития комплексного единоборства;
- сформировать личности спортсмена и межличностных отношений в группе.

Воспитательные задачи:

- Воспитать уважение к законам, сформировать качества, умения и навыки, необходимые будущему защитнику Родины, на основе изучения истории ВС, уставов ВС, воспитать дисциплинированность, культуру поведения в школе и в быту, привить уважение к старшим;
- Воспитать бережные отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам, готовность достойно выполнять свой гражданский долг, чувство уважения к героическому прошлому страны;
- Сформировать гражданскую позицию организаторских способностей воспитанников, их готовности к участию в общественной жизни своей Родины;
- Сформировать самостоятельность и волевые качества.

Развивающие задачи:

- Развить общие и специальные физические качества: силы, быстроты, гибкости, выносливости;
- Развить координационные качества: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- Развить основные функции мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- Развить спортивный интеллект, психологические функции и психомоторные качества;
- Развить интеллектуальный потенциал личности;
- Развить познавательную, общественную активность воспитанников.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Тема 1. Уставы ВС	3	4	7	Беседа, опрос
2.	Тема 2. Военная история	10	20	30	Беседа, опрос
3.	Тема 3. Дни воинской славы России	15		15	Беседа, опрос
4.	Тема 4. Строевая подготовка	4	16	20	Строевой смотр
5.	Тема 5. Огневая подготовка	6	18	24	Выполнение нормативов
6.	Тема 6. Тактическая подготовка	4	16	20	Выполнение нормативов
7.	Тема 7. Военная топография	4	18	22	Чтение карт
8.	Тема 8. Выживание в экстремальных условиях	6	10	16	Беседа, опрос
9.	Тема 9. Военно-медицинская подготовка	2	8	10	Беседа, опрос
10.	Тема 10. Комплексное единоборство	7	121	128	Выполнение упражнений
11.	Тема 11. Выполнение контрольных нормативов	2	2	4	Выполнение нормативов
Итого часов		63	233	296	

Содержание учебно-тематического плана
1 год обучения

Тема 1. Общевоинские Уставы ВС РФ (7 часов).

Теория: Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих.

Порядок отдачи и выполнения приказаний. Военское приветствие. Военские звания и знаки различия. Суточный наряд, порядок назначения, состав и вооружение. Обязанности дежурного и дневального по роте. Оборудование и оснащение поста. Обязанности дневального свободной смены. Особенности внутренней службы при расположении подразделений на полигонах (в лагерях).

Практика: Обращения к начальникам и старшим. Действия очередного дневального при прибытии в роту прямых начальников и военнослужащих не своей роты в случае тревоги и пожара.

Тема 2. Военная история (30 часов).

Теория: Советская армия в годы Великой Отечественной войны: Характеристика РККА накануне Великой Отечественной войны. Вооруженные силы фашистской Германии, сравнительная характеристика. Начало войны приграничные сражения, боевые действия летом-осенью 1941года. Оборона Москвы. Партизанское движение и советский тыл в годы Великой Отечественной войны. Коренной перелом в войне: Сталинградская, курская битвы, форсирование Днепра и их значение. Наступательные операции Советской армии 1944-1945гг. Окончание Великой Отечественной войны и боевые действия на Дальнем востоке. Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие. Советская армия во второй половине XX века. Структура Советской армии. Участие в локальных конфликтах в Венгрии в 1956г. Чехословакии, в странах Африки, во Вьетнаме, Афганистане и др. Миротворческая деятельность российских вооруженных сил.

Тема 3. Дни воинской славы России – 15 часов.

Теория: 8 сентября - День победы русских воинов в Бородинской битве.

11 сентября - День победы русских моряков у мыса Тендра.

21 сентября - День победы русских воинов в Куликовской Битве.

7 ноября - День освобождения Москвы народным ополчением под руководством Кузьмы Минина и Д.И. Пожарского.

1 декабря - День победы русских в Синопском сражении.

5 декабря - День начала контрнаступления Советских войск в битве под Москвой.

9 августа - День первой победы русских моряков у м. Гангут.

24 декабря - День взятия турецкой крепости Измаил.

27 января – День снятия блокады г. Ленинграда.

2 февраля – День победы Советской армии под Сталинградом.

23 февраля – День Защитника Отечества.

18 апреля – День победы русских воинов на Чудском озере.

9 мая День победы советского народа в Великой Отечественной войне.

10 июня - День победы русских воинов в Полтавской битве.

23 августа – День победы Советской армии в Курской битве.

Тема 4. Строевая подготовка (20 часов).

Теория: Строи и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю. Предварительная и исполнительная команда.

Практика: Ответ на приветствие на месте. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить». Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение походным шагом. Движение строевым шагом. Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Строи отделения, взвода, роты в пешем порядке.

Тема 5. Огневая подготовка (24 часа).

Теория: История развития стрелкового отечественного оружия. Требование безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки. Стрелковое оружие отделения, взвода: Назначение, боевые свойства. Теория стрельбы. Сведения из внутренней баллистики. Сведения из внешней баллистики. Основные характеристики автомата АК-74М. Подготовка автомата АК-74 к стрельбе. Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.

Тема 6. Тактическая подготовка (20 часов).

Теория: Современный общевойсковой бой и его характеристики, цель и виды боя. Средства поражения, их условные тактические обозначения. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач. Боевой и походный порядок отделения. Обязанности солдата в бою. Вооружение и военная техника мотострелковых подразделений ВС РФ. Действия солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. В пешем порядке, перебежками, по-пластунски.

Практика: Тактико-специальная подготовка. Постановка боевой задачи. На ящике с макетом местности детальная разработка плана. Подготовка вооружения и снаряжения. Марш-бросок на 3 км с движением по азимуту или карте. Разведка наблюдением объекта. Оборудование дневки, устройство и маскировка укрытий. Выполнение элементов выживания: добывание и очистка воды; добывание огня; поиск и приготовление пищи и т.п., преодоление препятствий (преград). Оказание I-ой помощи пострадавшему.

Тема 7. Военная топография (22 часа).

Теория: Местность как элемент боевой обстановки. Местность и ее значение в бою. Тактические свойства местности.

Практика: Ориентирование на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта различными способами. Выбор ориентиров. Компас и приемы работы с ним. Движение по азимутам. Магнитный азимут. Определение и выдерживание направлений на местности. Подготовка данных для движения по азимутам. Порядок движения, обход препятствий и точность движения по азимуту.

Тема 8. Выживание в экстремальных условиях природы (16 часов).

Теория: Введение в курс «Выживание в экстремальных условиях природы». Обеспечение водой. Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды. Обеспечение огнем. Типы костров. Способы получения огня при

отсутствии спичек. Оборудование укрытий от непогоды при кратковременном, долгосрочном пребывании в различное время года. Обеспечение продуктами питания. Растительная пища. Пища животного происхождения, охота, рыбная ловля, нетрадиционная пища. Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Их разновидности. Узлы – основные, страховочные. Узлы при переправе для страховки. Гигиена в полевых условиях. Содержания тела в чистоте. Гигиена одежды и обуви. Признаки, указывающие на изменение погоды. Признаки устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на пасмурную, устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к ясной.

Практика: Приготовление пищи. Способы приготовления продуктов питания. Гигиена питания. Добыча, очистка и перегонка воды.

Тема 9. Военно-медицинская подготовка (10 часов).

Теория: Понятие о ране, классификация ран и их осложнения. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности. Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Повреждение внутренних органов

Практика: Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Тема 10. Комплексное единоборство (128 часов).

Тема 10.1. Теоретическая подготовка.

Теория: Вводный инструктаж по, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с образовательной программой «Комплексные единоборства». Развитие комплексных единоборств в России и за рубежом. Развитие комплексных единоборств в России. Значение и место комплексных единоборств в российской системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий смешанными единоборствами. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по смешанным единоборствам. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Травмы и их профилактика. Понятие травмы. Виды травм, их причины. Способы предупреждения.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль в занятиях смешанными единоборствами. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Тема 10.2. Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведение и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на двух и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста). 6-ти минутный и 12 минутный бег.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, футбол, рэгбол.

Тема 10.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 510 м. Из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Удары руками в беге по кругу. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево - вправо (сайт-стэп). Эстафеты с элементами старта.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. Без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. (15-20 м. с максимальной скоростью, 10-15 м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. Челночный бег: 2x10 м., 3x10 м., 4x5 м., 4x10 м., 2x15 м. и т.д. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной и т.д.

Бег с «тенью». Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Выбрасывание футбольного и мини-футбольного мяча, набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки партнера плечом. Борьба за мяч.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшим весом,

выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега, толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону, через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, плечами, грудью; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 10.4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: **Техническая подготовка.** Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция. Знакомство со способами передвижения в боевой стойке. В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями. Передвижение приставным шагом: вперед - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение. В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

Базовая техника ударов руками (атака). Ознакомление с техникой ударов руками. Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперед - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в строю по команде, в строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

Базовая техника ударов ногами (атака). Ознакомление с техникой ударов ногами. Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, со взрывом. Одиночные удары ногой в движении. Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом

рукой. Удары ногами в парах: в строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

Базовая техника защиты от ударов рук, ног. Значение техники защиты от ударов рук, ног. Техника защиты в двухшереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в строю: от ударов ног - прямого, бокового, кругового. Техника защиты в строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

Контратакующие действия Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак. Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Контратака в строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».

Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой. Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов. Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара.

Тактическая подготовка. Фактические основы боя. Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него. Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

Условный бой. Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

Вольный бой. Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

Тема 10.5. Учебные и тренировочные спарринги.

Теория: Совершенствование технико-тактического мастерства в спаррингах со спортсменами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения поединка. Установка перед спаррингами и разбор проведенных спаррингов. Значение предстоящего спарринга и особенности спарринг партнера.

Сведения о сопернике: тактика боевых действий. Тактический план предстоящего спарринга. Разбор прошедшего поединка. Анализ двигательных действий, отдельных технических элементов и тактических ходов. Положительные и отрицательные моменты в ходе поединка, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление моральноволевых качеств.

Практика: Проигрывание плана поединка с будущими соперниками. Задания на совершенствование тактико-технического арсенала. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль тренера в процессе спаррингов. Использование минутного перерыва между раундами для отдыха и исправления допущенных ошибок в ходе поединка.

Тема 10.6. Психологическая подготовка.

Теория: Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Практика: Тренировочные и соревновательные бои с установками тренера на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Тема 11. Контрольные нормативы (4 часа).

Практика: Нормативы по разделу «Комплексное единоборство» сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.
- Воспитать уважительные отношения к пожилым людям, укрепить связи ветеранов и молодёжи, преемственность;
- становление личности учащегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;

- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить правилам техники безопасности;
- Обучить основам технического мастерства единоборств;
- Применять способы защиты против борцовской техники;
- Настроить на психологическое состояние «боевой готовности», мотивацию успеха;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества;
- Привлечь детей к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

Количество часов в год: 296 часов

Количество часов в неделю: 8 часов

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Форма контроля
				Теория	Практика	Всего		
							Уставы ВС	
1.	Сентябрь	4	УТЗ	1	1	2	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих.	Беседа
2.	Сентябрь	6	УТЗ	1	1	2	Порядок отдачи и выполнения приказаний. Обращения к начальникам и старшим. Воинское приветствие.	Беседа
3.	Сентябрь	8	УТЗ	1		1	Воинские звания и знаки различия. Суточный наряд, порядок назначения, состав и вооружение. Обязанности дежурного и дневального по роте. Оборудование и оснащение поста.	Беседа
							Дни воинской славы России	
4.	Сентябрь	8	Лекция	1		1	День победы русских воинов в Бородинской битве.	Беседа
							Уставы ВС	
5.	Сентябрь	9	УТЗ		1	1	Действия очередного дневального при прибытии в роту прямых начальников и военнослужащих не своей роты в случае тревоги и пожара. Обязанности дневального свободной смены.	Беседа
							Дни воинской славы России	
6.	Сентябрь	9	Лекция	1		1	День победы русских моряков у мыса Тендра.	Беседа
							Уставы ВС	
7.	Сентябрь	11	УТЗ		1	1	Особенности внутренней службы при расположении подразделений на полигонах (в лагерях).	Беседа
							Комплексное единоборство	
8.	Сентябрь	11	УТЗ	1		1	Вводный инструктаж по, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. Развитие комплексных единоборств в России. Значение и место комплексных единоборств в российской системе физического воспитания.	Беседа
9.	Сентябрь	13	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Акробатические упражнения	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	15	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения со скакалкой, на снарядах.	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	16	УТЗ		2	2	Упражнения с набивными мячами. Работа со снарядами.	Выполнение упражнений
	Сентябрь	18	УТЗ		1	1	Приемы самообороны	Выполнение упражнений

							Дни воинской славы России	
12.	Сентябрь	18	Лекция	1		1	День победы русских воинов в Куликовской Битве.	Беседа
							Комплексное единоборство	
13.	Сентябрь	20	УТЗ		2	2	Удары по лапам, мешку. Изучение положений стойки. Боевая стойка. Повороты в стойке.	Выполнение упражнений
14.	Сентябрь	22	УТЗ		2	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на координацию на месте. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
15.	Сентябрь	23	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения со скакалкой, на снарядах.	Выполнение упражнений
16.	Сентябрь	25	УТЗ		2	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
17.	Сентябрь	27	УТЗ	1	1	2	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	Выполнение упражнений
18.	Сентябрь	29	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения на координацию на месте. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
19.	Сентябрь	30	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувьрки вперед, назад. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	2	УТЗ		2	2	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Упражнения на координацию движений. Кувьрки вперед, назад.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	4	УТЗ		2	2	Обучение способу страховки, кувьрки со страховкой. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	6	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке. Упражнения на координацию движений. Кувьрки вперед, назад.	Беседа
23.	Октябрь	7	УТЗ	2		2	История возникновения развития единоборств в России, Европе, мире.	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	9	УТЗ		2	2	ОРУ на укрепление мышечного корсета. ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
25.	Октябрь	11	УТЗ		2	2	Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения без отягощения	Выполнение упражнений
26.	Октябрь	13	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении.	Выполнение упражнений
27.	Октябрь	14	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Психологическая подготовка.	Выполнение упражнений
28.	Октябрь	16	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
29.	Октябрь	18	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
30.	Октябрь	20	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	Выполнение упражнений
31.	Октябрь	21	УТЗ		1	1	Удержание соперника в партере сбоку.	Выполнение упражнений

							Удержание соперника со стороны головы.	
Дни воинской славы								
32.	Октябрь	21	Лекция	1		1	День освобождения Москвы народным ополчением под руководством Кузьмы Минина и Д.И. Пожарского.	Беседа
Комплексное единоборство								
33.	Октябрь	23	УТЗ		2	2	Метод похлопывания по ковру. Метод похлопывания по сопернику. Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	Выполнение упражнений
34.	Октябрь	25	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Спарринг
35.	Октябрь	27	УТЗ		2	2	ОРУ на укрепление мышечного корсета. ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
36.	Октябрь	28	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения со скакалкой, на снарядах.	Выполнение упражнений
37.	Октябрь	30	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении. Кувьрки вперед, назад. Упражнения без отягощения.	Выполнение упражнений
38.	Ноябрь	1	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
39.	Ноябрь	3	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувьрки вперед, назад. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
40.	Ноябрь	6	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувьрки вперед, назад. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
41.	Ноябрь	8	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	Выполнение упражнений
42.	Ноябрь	10	УТЗ		2	2	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника с позиции верхом. Метод похлопывания по ковру. Метод похлопывания по сопернику.	Выполнение упражнений
43.	Ноябрь	11	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении. Психологическая подготовка.	Выполнение упражнений
44.	Ноябрь	13	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Спарринги
Дни воинской славы России								
45.	Ноябрь	15	Лекция	2		2	День победы русских в Синопском сражении. День начала контрнаступления Советских войск в битве под Москвой.	Беседа
Комплексное единоборство								
46.	Ноябрь	17	УТЗ		2	2	Подвижные игры. ОРУ на укрепление мышечного корсета. Упражнения без отягощения.	Выполнение упражнений
47.	Ноябрь	18	УТЗ		2	2	ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения. Упражнения со скакалкой, на снарядах	Выполнение упражнений

48.	Ноябрь	20	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
49.	Ноябрь	22	УТЗ		2	2	Подвижные игры. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
50.	Ноябрь	24	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	Выполнение упражнений
51.	Ноябрь	25	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения на координацию на месте.	Выполнение упражнений
52.	Ноябрь	27	УТЗ		2	2	ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	Выполнение упражнений
53.	Ноябрь	29	УТЗ	2		2	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
54.	Декабрь	1	УТЗ		2	2	Подвижные игры. Упражнения без отягощения	Выполнение упражнений
Дни воинской славы								
55.	Декабрь	2	Лекция	1		1	День взятия турецкой крепости Измаил.	Беседа
Комплексное единоборство								
56.	Декабрь	2	УТЗ		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
57.	Декабрь	4	УТЗ		2	2	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника со стороны головы. Психологическая подготовка.	Выполнение упражнений
58.	Декабрь	6	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	Выполнение упражнений
59.	Декабрь	8	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Выполнение упражнений
60.	Декабрь	11	УТЗ		2	2	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
61.	Декабрь	13	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке. Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника с позиции верхом.	Выполнение упражнений
62.	Декабрь	15	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад.	Выполнение упражнений
63.	Декабрь	16	УТЗ		2	2	Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику. Психологическая подготовка	Выполнение упражнений
64.	Декабрь	18	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Выполнение упражнений
65.	Декабрь	20	УТЗ		2	2	ОРУ на укрепление мышечного корсета. Подвижные игры.	Выполнение упражнений
Дни воинской славы								
66.	Декабрь	22	Лекция	1		1	День снятия блокады г. Ленинграда.	Беседа
Комплексное единоборство								
67.	Декабрь	22	УТЗ		1	1	Упражнения со скакалкой, на снарядах.	Выполнение упражнений

							Упражнения на координацию на месте.	
68.	Декабрь	23	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении. Упражнения без отягощения Упражнения на гибкость.	Выполнение упражнений
							Дни воинской славы	
69.	Декабрь	25	Лекция	1		1	День победы Советской армии под Сталинградом.	Беседа
							Комплексное единоборство	
70.	Декабрь	25	УТЗ		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
							Военная история	
71.	Декабрь	27	УТЗ		2	2	Советская армия в годы Великой Отечественной войны.	Беседа
72.	Декабрь	29	УТЗ		2	2	Характеристика РККА накануне Великой Отечественной войны. Вооруженные силы фашисткой Германии, сравнительная характеристика.	Беседа
73.	Январь	10	УТЗ		2	2	Начало войны приграничные сражения, боевые действия летом-осенью 1941года.	Беседа
74.	Январь	12	УТЗ	1	1	2	Оборона Москвы.	Беседа
75.	Январь	13	УТЗ	1	1	2	Партизанское движение и советский тыл в годы Великой Отечественной войны.	Беседа
76.	Январь	15	УТЗ	1	1	2	Коренной перелом в войне: Сталинградская, курская битвы, форсирование Днепра и их значение.	Беседа
77.	Январь	17	УТЗ		2	2	Наступательные операции Советской армии 1944-1945гг.	Беседа
78.							Комплексное единоборство	
79.	Январь	19	УТЗ		1	1	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
80.							Дни воинской славы	
81.	Январь	19	Лекция	1		1	День Защитника Отечества.	Беседа
82.							Военная история	
83.	Январь	20	УТЗ	1	1	2	Окончание Великой Отечественной войны и боевые действия на Дальнем востоке.	Беседа
84.	Январь	22	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа
85.	Январь	24	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа
86.	Январь	26	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа
87.	Январь	27	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа

88.	Январь	29	УТЗ	1	1	2	Советская армия во второй половине XX века. Структура Советской армии.	Беседа
89.	Январь	31	УТЗ	1	1	2	Участие в локальных конфликтах в Венгрии в 1956г. Чехословакии, в странах Африки, во Вьетнаме, Афганистане и др.	Беседа
90.	Февраль	2	УТЗ		2	2	Миротворческая деятельность российских вооруженных сил.	Беседа
Огневая подготовка								
91.	Февраль	3	УТЗ	1	1	2	История развития стрелкового отечественного оружия. Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	Выполнение упражнений
92.	Февраль	5	УТЗ		2	2	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки.	Выполнение упражнений
93.	Февраль	7	УТЗ	1	1	2	Стрелковое оружие отделения, взвода: Назначение, боевые свойства.	Выполнение упражнений
94.	Февраль	9	УТЗ	1	1	2	Теория стрельбы. Сведения из внутренней баллистики.	Беседа
95.	Февраль	10	УТЗ	1	1	2	Сведения из внешней баллистики.	Беседа
96.	Февраль	12	УТЗ	1	1	2	Основные характеристики автомата АК-74М.	Выполнение упражнений
97.	Февраль	14	УТЗ	1	1	2	Подготовка автомата АК-74 к стрельбе.	Выполнение упражнений
98.	Февраль	16	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
99.	Февраль	17	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
100.	Февраль	19	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
101.	Февраль	21	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
102.	Февраль	24	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
Строевая подготовка								
103.	Февраль	26	УТЗ	1	1	2	Строй и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю. Предварительная и исполнительная команда. Ответ на приветствие на месте.	Выполнение упражнений
104.	Февраль	28	УТЗ	1	1	2	Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить". Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение походным шагом.	Выполнение упражнений
105.	Март	2,3	УТЗ		4	4	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
106.	Март	5	УТЗ	2		2	Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.	Выполнение упражнений
107.	Март	7	УТЗ		2	2	Строй отделения, взвода, роты в пешем порядке.	Выполнение упражнений
108.	Март	10,12	УТЗ		3	3	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
Дни воинской славы								
109.	Март	12	Лекция	1		1	День победы советского народа в Великой Отечественной войне	Беседа

							Строевая подготовка	
110.	Март	14,16	УТЗ		4	4	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
							Комплексное единоборство	
111.	Март	17,19	УТЗ		4	4	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
112.	Март	21	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
113.	Март	23	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувьрки вперед, назад. Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	Выполнение упражнений
114.	Март	24	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Выполнение упражнений
115.	Март	26	УТЗ		2	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма. Упражнения без отягощения	Выполнение упражнений
116.	Март	28	УТЗ		2	2	Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения на координацию на месте.	Выполнение упражнений
							Строевая подготовка	
117.	Март	30	УТЗ		1	1	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
							Тактическая подготовка	
118.	Март	30	УТЗ		1	1	Современный общевойсковой бой и его характеристики, цель и виды боя. Средства поражения, их условные тактические обозначения. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач.	Выполнение упражнений
119.	Март	31	УТЗ	1	1	2	Боевой и походный порядок отделения. Обязанности солдата в бою.	Выполнение упражнений
120.	Апрель	2	УТЗ	1	1	2	Вооружение и военная техника мотострелковых подразделений ВС РФ.	Выполнение упражнений
121.	Апрель	4,6	УТЗ		4	4	Действия солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. В пешем порядке, перебежками, по-пластунски.	Выполнение упражнений
122.	Апрель	7,9	УТЗ		4	4	Тактико-специальная подготовка. Постановка боевой задачи. На ящике с макетом местности детальная разработка плана.	Выполнение упражнений
123.	Апрель	11,13, 14	УТЗ	2	4	6	Подготовка вооружения и снаряжения. Марш-бросок на 3 км с движением по азимуту или карте. Разведка наблюдением объекта. Оборудование дневки, устройство и маскировка укрытий. Выполнение элементов выживания: добывание и очистка воды; добывание огня; поиск и приготовление пищи и т.п., преодоление препятствий (преград).	Выполнение упражнений
124.	Апрель	16	УТЗ		1	1	Оказание I-ой помощи пострадавшему.	Выполнение упражнений
							Комплексное единоборство	
125.	Апрель	16	УТЗ		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений

							Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	
126.	Апрель	18	УТЗ		2	2	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
Военная топография								
127.	Апрель	20,21	УТЗ	1	3	4	Местность как элемент боевой обстановки. Местность и ее значение в бою. Тактические свойства местности.	Выполнение упражнений
128.	Апрель	23,25, 27,28	УТЗ	1	7	8	Ориентирование на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта различными способами. Выбор ориентиров. Компас и приемы работы с ним.	Выполнение упражнений
129.	Апрель, май	30,5, 7,11, 12	УТЗ	2	8	10	Движение по азимутам. Магнитный азимут. Определение и выдерживание направлений на местности. Подготовка данных для движения по азимутам. Порядок движения, обход препятствий и точность движения по азимуту.	Выполнение упражнений
Выживание в экстремальных ситуациях								
130.	Май	14	УТЗ	1	1	2	Введение в курс "Выживание в экстремальных условиях природы". Обеспечение водой. Добыча и очистка и перегонка воды. Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды.	Беседа
131.	Май	16	УТЗ	1	1	2	Обеспечение огнем. Типы костров. Способы получения огня при отсутствии спичек. Оборудование укрытий от непогоды при кратковременном, долгосрочном пребывании в различное время года.	Беседа
132.	Май	18	УТЗ	1	1	2	Обеспечение продуктами питания. Растительная пища. Пища животного происхождения, охота, рыбная ловля, нетрадиционная пища. Приготовление пищи. Способы приготовления продуктов питания. Гигиена питания.	Беседа
133.	Май	19,21	УТЗ	1	3	4	Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Их разновидности.	Выполнение упражнений
134.	Май	23	УТЗ	1	1	2	Узлы – основные, страховочные. Узлы при переправе для страховки.	
135.	Май	25	УТЗ	1	1	2	Гигиена в полевых условиях. Содержания тела в чистоте. Гигиена одежды и обуви.	Беседа
136.	Май	26	УТЗ		2	2	Признаки, указывающие на изменение погоды. Признаки устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на пасмурную, устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к ясной.	Беседа
Военно-медицинская подготовка								
137.	Май	28	УТЗ	0,5	1,5	2	Понятие о ране, классификация ран и их осложнения.	Беседа
138.	Май	30	УТЗ	0,5	1,5	2	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	Беседа
139.	Июнь	1	УТЗ	0,5	1,5	2	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние	Беседа

							конечности.	
140.	Июнь	2	УТЗ	0,5	1,5	2	Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	Беседа
141.	Июнь	4	УТЗ		2	2	Первая медицинская помощь при кровотечениях. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Повреждение внутренних органов	Беседа
Дни воинской славы								
142.	Июнь	6	Лекция	2		2	День победы русских воинов на Чудском озере. День победы русских воинов в Полтавской битве.	Беседа
143.	Июнь	8	Лекция	2		2	День первой победы русских моряков у м. Гангут. День победы Советской армии в Курской битве.	Беседа
Комплексное единорство								
144.	Июнь	9	Лекция	2		2	Безопасность детей на занятиях спортом.	Беседа
145.	Июнь	11	УТЗ	1	1	2	Травмы и их профилактика. Подвижные игры.	Выполнение упражнений
Итого				63	233	296		

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- кимоно для рукопашного боя;
- амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение);
- мешки и груши для отработки ударов;
- макеты: автомат Калашникова, ручные осколочные гранаты;

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н.

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков у обучающихся секции.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри секции.

Итоговый контроль - это выполнение контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

2.4. Оценочный материал

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи специализированных спортивных нормативов.

По итогам аттестации педагог оформляет протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний

обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

2.5. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям строевой подготовкой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

В военно-патриотическом воспитании учащихся используются методы объяснения, показа, и личный пример, также упражнения и тренировки. Личный пример военного руководителя в сочетании с высокой методической подготовкой, постоянная требовательность к учащимся в точном выполнении строевых приёмов – вот путь успешной подготовке. Личный показ военным руководителем строевых приёмов служит для учащихся источником знаний, образцом для подражания.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод выполнения упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого

занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.

2.6. Список литературы

1. «Военно-спортивные игры». Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Воронова Е. В. «Воспитать патриота». Ростов н/Д: феникс, 2008 г.
3. «Движение юных патриотов России: прошлое, настоящее, будущее» - Пермь, 2002.
4. Инструкция об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы.
5. Микрюков В. Ю. «Военно-патриотическое воспитание в школе». Москва. «Вако», 2009 г.
6. Михайлов Б. Б. Вопросы техники пулевой стрельбы. - М.: ДОСААФ, 1987.
7. Наставление по стрелковому делу. - М.: Воениздат, 1987.
8. Купчинов Р. И. Физическое воспитание, - Минск: Тетра Системс, 2006.
9. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры: учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
10. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования, - М.: Инсан, 2001.
11. Филимонов В. И. Теория и методика спорта, - М.: Инсан, 2006.

Контрольные нормативы по ОФП
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>	6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9