



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 «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
«28» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КОМПЛЕКСНОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных
образовательных технологий
Возраст занимающихся: 7 – 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Гиносян Эдвард Наполеонович

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комплексное единоборство» относится к физкультурно-спортивной направленности, 1 год обучения уровень освоения «Стартовый».

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);

– Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)».

Актуальность программы. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы), происходит не только слияние ударной и бросковой

техники, но и синтез различных методик техникотактической, физической и психологической подготовки различных систем, как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы.

К «комплексным» единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивноприкладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО).

Программа также предназначена успешно реализовывать задачи по патриотическому воспитанию и подготовке допризывной молодежи к предстоящему несению службы. Зрелищность, внешняя привлекательность, доступность для девочек и мальчиков с различным уровнем физической подготовленности, малый травматизм, быстрый прогресс в разностороннем развитии двигательных навыков, достаточность школьной оснащённости залов для тренировок и экипировки – позволяют комплексному единоборству быть пригодным для всего спектра общеобразовательных учреждений России. Внутренняя дисциплина, наличие заповедей о защите слабого, послушание и уважение к старшим, воспитание упорства, трудолюбия и терпения, осознание величия и достоинства человека способного к оказанию сопротивления и готового противодействовать любому злу и насилию, делают комплексное единоборство универсальным средством воспитания духа и чувства справедливости.

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 14 лет. Количество обучающихся в группе не более 30 человек.

Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 252 академических часа.

Структурный компонент/форма обучения	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
Особенности организации образовательного процесса	Образовательный процесс организуется в форме занятий	Образовательный процесс организуется в форме онлайн-занятий на платформе Zoom, ссылки на видео(аудио)уроки, которые отправляются обучающимся по электронной почте, на Viber.
Организация физкультминуток, двигательной активности	Во время занятий предусмотрено проведение физкультминутки. Между занятиями проводится 10 минутный перерыв	Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, помочь ребенку выполнить физминутку, обсудить прошедшее занятие
Условия применения формы обучения	Программа реализуется только в очной форме обучения	Программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий обучения в активированные дни, карантин и другие чрезвычайные ситуации

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья (медицинского заключения и допуска врача). При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: приобщение детей и подростков к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу, овладение мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики комплексных единоборств.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Обучающие задачи:

- овладение навыкам и умениям комплексного единоборства;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории возникновения и развития комплексного единоборства;
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений в группе;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Развивающие задачи:

- развитие общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости;

- развитие координационных качеств: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- развитие основных функций мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- развитие интеллектуального потенциала личности;
- развитие наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

Воспитательные задачи:

- воспитание чувства гражданственности и любви к Родине;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- воспитание осознанной потребности в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- воспитание умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимости;
- воспитание таких качеств характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

**1.3. Структура программы
Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	66	2	64	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	46	2	44	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	27	1	26	Спарринги
5.	Раздел 5. Обучение сдачи различными способами	9	1	8	Спарринги
6.	Раздел 6. Обучение удерживанию соперника различными способами	8	2	6	Спарринги
7.	Раздел 7. Обучение держать правильную бойцовскую стойку	11	1	10	Спарринги
8.	Раздел 8. Обучение правильного передвижения в	10	1	9	Спарринги

	бойцовской стойке				
9.	Раздел 9. Учебно-тренировочные схватки	9	-	9	Спарринги
10.	Раздел 10. Психологическая подготовка	7	3	4	Беседа
11.	Раздел 11. Военно-патриотическая подготовка	47	29	18	Беседа
12.	Раздел 12. Сдача контрольно-переводных нормативов	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего часов	252	50	202	

Содержания учебно-тематического плана 1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале, по пожарной безопасности, по оказанию первой помощи, с основными правилами электробезопасности, с правилами дорожного движения (для пешеходов), правилами поведения в МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени, в спортивном зале и общественных местах.

Тема 1.2. Ознакомление с общеразвивающей программой «Комплексное единоборство» (1 год обучения).

Теория: Формы обучения, аттестации, время, сроки обучения, условия реализации программы обучения.

Тема 1.3. История возникновения развития комплексных единоборств в России, Европе, мире.

Теория: Развитие комплексных единоборств в России и за рубежом. Значение и место смешанных единоборств в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по смешанным единоборствам. Современные единоборства и пути их дальнейшего развития. Российская Ассоциация смешанных единоборств. Лучшие команды России, тренеры, спортсмены. Привитие интереса к единоборствам.

Тема 1.4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.

Теория: Основные сведения по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе. Возрастные особенности воспитанников. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений 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.

Тема 1.5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.

Теория: 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.

Тема 1.6. Травмы и их профилактика.

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

Тема 1.7. Медицинский контроль и самоконтроль

Теория: 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости:

- общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;
- бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;
- спортивные и подвижные игры.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений:

1. на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки:

- упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями;
- отжимания, подтягивания, приседание;
- прыжковые упражнения с продвижением.

2. воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться:

- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и другие) и без них поточным и круговым методом.

3. на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия:

- упражнения со штангой;
- изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);
- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;
- метание снарядов в цель.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения на гибкость.

Практика: Развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений:

- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и так далее) на снарядах, с предметами и без них.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

Тема 3.2. Упражнения на развитие силы, выносливости и скорости

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра;

2. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 4.1. Упражнения на развитие координацию движений.

Теория: Значение и цель технико-тактической подготовки борцов.

Практика: Выполнение упражнений для развития координации движений для развития вестибулярного аппарата и равновесия. Комбинированные движения руками. Комбинированные движения руками и ногами. Комбинированные движения всего тела. Ловля и броски предметов. Разновидности передвижений.

Вращательные движения. Ходьба: с предметом на ладони, с предметом на голове, по узкой поверхности. Ходьба по «кочкам», перепрыгивания «с кочки на кочку». Вращение вокруг своей оси. Удержание равновесия на двух ногах. Удержание палки на ладони. Удержание равновесия на одной ноге. Удержание равновесия на одной ноге на узкой поверхности. Упражнение «Ласточка». Прыжки на одной ноге (вправо, влево, вперед, назад).

Тема 4.2. Кувырки вперед, назад

Теория: Ознакомление с техникой выполнения кувырков вперед, назад. Обсуждение ошибок при выполнении кувырков вперед, назад.

Практика: Формирование навыков по выполнению кувырков вперед, назад. Отработка полученных знаний по выполнению кувырков вперед, назад.

Тема 4.3. Обучение способу страховки, кувырки со страховкой.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений по само страховке при падении на спину, на бок, вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Обсуждение ошибок при выполнении страховки.

Практика: Формирование навыков само страховки при падении на спину, на бок, вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Отработка полученных знаний по способам страховки.

Раздел 5. Обучение сдачи различными способами

Теория: Ознакомление с видами сдачи похлопывание по ковру и по сопернику.

Практика: Формирование навыков сдачи методом похлопывания три раза по ковру или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого приема.

Раздел 6. Обучение удерживанию соперника различными способами

Тема 6.1. Удержание соперника в партере сбоку

Теория: Ознакомление со способами удерживания соперника

Практика: Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: в партере сбоку; со стороны головы; с позиции верхом.

Раздел 7. Обучение держать правильную бойцовскую стойку

Практика: Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре.

Раздел 8. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке

Теория: Ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке.

Практика: Формирование умений и навыков начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела.

Раздел 9. Учебно-тренировочные схватки

Практика: Формирование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий:

- 1) изучение приемов с дозируемым сопротивлением;
- 2) темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением;
- 3) схватки:

- с односторонним сопротивлением;
- с усиленным односторонним сопротивлением;
- одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота);
- на одной ноге, в партере, стоя;
- в стойке с преследованием;
- с уходом из борьбы лежа.

Изучение навыков ведения схваток с разными партнерами. Изучение навыков выполнения учебно-тренировочных схваток. Изучение способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.

Раздел 10. 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.

Раздел 11. Военно-патриотическая подготовка

Теория: Уставы военной службы. Военная история. Дни воинской славы России. Строевая подготовка. Огневая подготовка. Тактическая подготовка. Военная топография. Выживание в экстремальных условиях. Военно-медицинская подготовка.

Практика: 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. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки. Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.

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. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Раздел 12. Сдача контрольно-переводных нормативов

Практика: Выполнение контрольных упражнений по нормативам общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
--	---------------------------------------

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Выносливость Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

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.

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 мастерства комплексного единоборства;
- Применять способы защиты против борцовской техники;
- Настроить на психологическое состояние «боевой готовности», мотивацию успеха;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
								Теоретическая подготовка		
1.	Сентябрь	16		Лекция	1		1	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
2.	Сентябрь	16		Лекция	1		1	Физкультура и спорт. Гимнастические упражнения.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
								Военно-патриотическая подготовка		
3.	Сентябрь	18		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Порядок отдачи и выполнения приказаний. Обращения к начальникам и старшим. Военское приветствие. Военские звания и знаки различия.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Общая физическая подготовка		
4.	Сентябрь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию на месте	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатические упражнения	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	23		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию в движении.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	23		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения без отягощения	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения со скакалкой, на снарядах	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с набивными мячами	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Специальная физическая подготовка		
10.	Сентябрь	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие силы мышц стопы, голени и бедра	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	30		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Изучение приемов самостраховки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Технико-тактическая подготовка		
13.	Октябрь	2		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Удары по ламам, мешку	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Обучение держать правильную бойцовскую стойку		

14.	Октябрь	5		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Изучение положений стойки. Боевая стойка. Повороты в стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
15.	Октябрь	7		Лекция	2		2	День победы русских воинов в Бородинской битве, моряков у мыса Тендра, русских воинов в Куликовской Битве.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Общая физическая подготовка										
16.	Октябрь	9		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Упражнения на повышение силовой выносливости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Прыжковые упражнения с продвижением	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с набивными мячами	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
21.	Октябрь	16		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты с применением необычных исходных положений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	19		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения низкой интенсивности для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
23.	Октябрь	19		Лекция	1		1	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Военно-патриотическая подготовка										
24.	Октябрь	21		Лекция	2		2	День освобождения Москвы народным ополчением под руководством Кузьмы Минина и Д.И. Пожарского. День победы русских в Синопском сражении. День начала контрнаступления Советских войск в битве под Москвой. День взятия турецкой крепости Измаил.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Общая физическая подготовка										
25.	Октябрь	23		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
26.	Октябрь	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
27.	Октябрь	26		Учебно-тренировочное		1	1	Упражнения со штангой, гириями и другими	МАОУ СОШ №	Выполнение

				занятие				отягощениями	69 города Тюмени	упражнений
Технико-тактическая подготовка										
28.	Октябрь	28		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Комбинированные движения руками. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
29.	Октябрь	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	«Зеркальное» выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
30.	Октябрь	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения средней интенсивности для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Технико-тактическая подготовка										
31.	Ноябрь	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Выполнение упражнений для развития координации движений, вестибулярного аппарата и равновесия. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Комбинированные движения руками и ногами.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
34.	Ноябрь	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение удержанию свободной стойке на ковре	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке										
35.	Ноябрь	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Обучение передвижению в бойцовой стойке	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
36.	Ноябрь	13		Лекция	1		1	История возникновения развития единоборств в России, Европе, мире	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Военно-патриотическая подготовка										
37.	Ноябрь	16		Лекция	1		1	День снятия блокады г. Ленинграда. День победы Советской армии под Сталинградом. День Защитника Отечества.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Общая физическая подготовка										
38.	Ноябрь	18		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
39.	Ноябрь	18		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
40.	Ноябрь	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения со скакалкой, на снарядах	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
41.	Ноябрь	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения без отягощения	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
42.	Ноябрь	23		Учебно-тренировочное		1	1	Упражнения с отягощением	МАОУ СОШ №	Выполнение

				занятие					69 города Тюмени	упражнений
43.	Ноябрь	23		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Психологическая подготовка										
44.	Ноябрь	25		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Сдача контрольных нормативов										
45.	Ноябрь	27		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
46.	Ноябрь	30		Лекция	1		1	История развития стрелкового отечественного оружия. Требование безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
47.	Ноябрь	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
48.	Декабрь	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением скорости или темпа движений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
49.	Декабрь	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
50.	Декабрь	4		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением пространственных границ	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
51.	Декабрь	4		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
52.	Декабрь	7		Лекция	1		1	Советская армия в годы Великой Отечественной войны. Характеристика РККА накануне Великой Отечественной войны. Вооруженные силы фашисткой Германии, сравнительная характеристика.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке										
53.	Декабрь	7		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение сдачи различными способами										
54.	Декабрь	9		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение удерживанию соперника различными способами										
55.	Декабрь	11		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника со стороны головы.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений

								Специальная физическая подготовка		
56.	Декабрь	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты со сменой способов выполнения	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
57.	Декабрь	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Учебно-тренировочные схватки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Обучение держать правильную бойцовскую стойку		
58.	Декабрь	16		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке		
59.	Декабрь	16		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Общая физическая подготовка		
60.	Декабрь	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Акробатические упражнения	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
61.	Декабрь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Прыжковые упражнения с предметной направленностью	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
62.	Декабрь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание)	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
63.	Декабрь	23		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них поточным методом	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
64.	Декабрь	23		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них круговым методом	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
65.	Декабрь	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
66.	Декабрь	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с отягощением и без	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Военно-патриотическая подготовка		
67.	Декабрь	28		Лекция	1		1	Начало войны приграничные сражения, боевые действия летом-осенью 1941 года. Оборона Москвы. Партизанское движение и советский тыл в годы Великой Отечественной войны.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
								Технико-тактическая подготовка		
68.	Декабрь	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Комбинированные движения всего тела. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Специальная физическая подготовка		
69.	Декабрь	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Усложнённые упражнения дополнительными движениями для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
70.	Декабрь	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития силы мышц туловища и плечевого пояса	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
71.	Январь	11		Учебно-тренировочное		1	1	Упражнения для повышения скорости старта в	МАОУ СОШ №	Выполнение

				занятие				простой и сложной ситуации	69 города Тюмени	упражнений
Технико-тактическая подготовка										
72.	Январь	11		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Ловля и броски предметов. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
73.	Январь	13		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для совершенствования стартового разгона	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Технико-тактическая подготовка										
74.	Январь	13		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Разновидности передвижений. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
75.	Январь	15		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для повышения абсолютной скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
76.	Январь	15		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
77.	Январь	18		Лекция	1		1	Коренной перелом в войне: Сталинградская, курская битвы, форсирование Днепра и их значение. Наступательные операции Советской армии 1944-1945 гг.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке										
78.	Январь	18		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение удерживанию соперника различными способами										
79.	Январь	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника с позиции верхом.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение сдачи различными способами										
80.	Январь	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
81.	Январь	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Учебно-тренировочные схватки										
82.	Январь	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Учебно-тренировочные схватки.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка										
83.	Январь	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и другие) и без них поточным и круговым методом	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений

84.	Январь	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с отягощением и без	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
85.	Январь	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Воспитание воли к перенесению утомления	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
86.	Январь	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
87.	Январь	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и так далее) на снарядах, с предметами и без них	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
88.	Февраль	1		Лекция		1	1	Стрелковое оружие отделения, взвода: Назначение, боевые свойства. Теория стрельбы. Сведения из внутренней баллистики. Сведения из внешней баллистики.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Психологическая подготовка										
89.	Февраль	1		Лекция		1	1	Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Технико-тактическая подготовка										
90.	Февраль	3		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Вращательные движения. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
91.	Февраль	3		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
92.	Февраль	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития силы мышц стопы, голени и бедра	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
93.	Февраль	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения средней интенсивности для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
94.	Февраль	8		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке										
95.	Февраль	8		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение удерживанию соперника различными способами										
96.	Февраль	10		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника со стороны головы.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
97.	Февраль	10		Учебно-тренировочное		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ №	Выполнение

				занятие				с применением необычных исходных положений	69 города Тюмени	упражнений
Учебно-тренировочные схватки										
98.	Февраль	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
99.	Февраль	15		Лекция	2		2	Основные характеристики автомата АК-74М. Подготовка автомата АК-74 к стрельбе.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
100.	Февраль	17,19		Учебно-тренировочное занятие		4	4	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение сдачи различными способами										
101.	Февраль	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Технико-тактическая подготовка										
102.	Февраль	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Ходьба: с предметом на ладони, с предметом на голове, по узкой поверхности. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка										
103.	Февраль	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и так далее) на снарядах, с предметами и без них	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
104.	Февраль	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения на координацию на месте.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
105.	Февраль	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с отягощением и без	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
106.	Февраль	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
107.	Март	1		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для улучшения координации движений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
108.	Март	1		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития общей гибкости; повышение эластичности мышц	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Психологическая подготовка										
109.	Март	3		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
110.	Март	3		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением скорости или темпа движений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений

111.	Март	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
112.	Март	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты со сменой способов выполнения	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
113.	Март	10		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Строй и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю. Предварительная и исполнительная команда. Ответ на приветствие на месте.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
114.	Март	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке										
115.	Март	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение удерживанию соперника различными способами										
116.	Март	15		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника с позиции верхом.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
117.	Февраль	15		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Усложнённые упражнения дополнительными движениями для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Учебно-тренировочные схватки										
118.	Февраль	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Учебно-тренировочные схватки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Спарринги
Обучение сдачи различными способами										
119.	Март	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Технико-тактическая подготовка										
120.	Март	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Ходьба по «кочкам», перепрыгивания «с кочки на кочку». Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка										
121.	Март	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
122.	Март	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении. Упражнения на гибкость.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
123.	Март	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения без отягощения и с отягощением	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
124.	Март	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения на координацию на месте.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										

125.	Март	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	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	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Психологическая подготовка										
126.	Март	31		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Тренировочные и соревновательные бои с установками педагога на предъявление к обучающемуся повышенных требований по проявлению психологических показателей	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
127.	Март	31		Учебно-тренировочное занятие		1	1	«Зеркальное» выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
128.	Апрель	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития силы мышц туловища и плечевого пояса	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
129.	Апрель	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Технико-тактическая подготовка										
130.	Апрель	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Вращение вокруг своей оси. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
131.	Апрель	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
132.	Апрель	7		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке										
133.	Апрель	7		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
134.	Апрель	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Усложненные упражнения дополнительными движениями для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Учебно-тренировочные схватки										
135.	Апрель	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Учебно-тренировочные схватки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение сдачи различными способами										
136.	Апрель	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
137.	Апрель	14		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений

								начальнику и отход от него. Строи отделения, взвода, роты в пешем порядке. Движение строевым шагом		
Технико-тактическая подготовка										
138.	Апрель	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Удержание равновесия на двух ногах. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
139.	Апрель	19		Лекция	1		1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Общая физическая подготовка										
140.	Апрель	19		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и так далее) на снарядах, с предметами и без них	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
141.	Апрель	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
142.	Апрель	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на повышение способности концентрировать внимание и усилия	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
143.	Апрель	23		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
144.	Апрель	23		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на улучшение эластичных мышц	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
145.	Апрель	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на исправление дефектов телосложения и осанки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Психологическая подготовка										
146.	Апрель	26		Лекция	1		1	Просмотр соревнований, тренировок сильнейших спортсменов по комплексному единоборству	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
147.	Апрель	28		Лекция	2		2	День победы советского народа в Великой Отечественной войне, русских воинов на Чудском озере, русских воинов в Полтавской битве. День первой победы русских моряков у м. Гангут. День победы Советской армии в Курской битве.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Специальная физическая подготовка										
148.	Апрель	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
149.	Апрель	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений

150.	Май	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для силы мышц стопы, голени и бедра	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Технико-тактическая подготовка										
151.	Май	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Страховки, кувырки со страховкой	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
152.	Май	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Удержание равновесия на двух ногах. Кувырки вперед, назад.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
153.	Май	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке										
154.	Май	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение удерживанию соперника различными способами										
155.	Май	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Удержание соперника со стороны головы. Удержание соперника с позиции верхом	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
156.	Май	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие ловкости с применением необычных исходных положений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Учебно-тренировочные схватки										
157.	Май	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Учебно-тренировочные схватки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение сдачи различными способами										
158.	Май	19		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
159.	Май	19		Лекция	1		1	Современный общевойсковой бой и его характеристики, цель и виды боя. Средства поражения, их условные тактические обозначения. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
160.	Май	21		Лекция	1		1	Боевой и походный порядок отделения. Обязанности солдата в бою. Вооружение и военная техника мотострелковых подразделений ВС РФ.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Общая физическая подготовка										
161.	Май	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
162.	Май	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на повышение способности концентрировать внимание и усилия	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений

163.	Май	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
164.	Май	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на улучшение эластичных мышц	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
165.	Май	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на исправление дефектов телосложения и осанки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Психологическая подготовка										
166.	Май	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Тренировочные и соревновательные бои с установками тренера на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
167.	Май	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
168.	Май	31		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
169.	Май	31		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с высокой интенсивностью для силы мышц туловища и плечевого пояса	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
170.	Июнь	2		Лекция	1		1	Действия солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. В пешем порядке, перебежками, по-пластунски.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
171.	Июнь	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Тактико-специальная подготовка. Постановка боевой задачи. На ящике с макетом местности детальная разработка плана.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение держать правильную бойцовскую стойку										
172.	Июнь	4		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение держать правильную бойцовскую стойку.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке										
173.	Июнь	4		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Обучение удерживанию соперника различными способами										
174.	Июнь	7		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Удержание соперника со стороны головы. Удержание соперника с позиции верхом	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
175.	Июнь	9		Лекция	1		1	Медицинский контроль и самоконтроль	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Специальная физическая подготовка										
176.	Июнь	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Усложненные упражнения дополнительными движениями для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Учебно-тренировочные схватки										

177.	Июнь	11		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Учебно-тренировочные схватки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Спарринги
Теоретическая подготовка										
178.	Июнь	11		Лекция		1	1	Травмы и их профилактика	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Сдача контрольных нормативов										
179.	Июнь	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Сдача нормативов
Общая физическая подготовка										
180.	Июнь	18		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и так далее) на снарядах, с предметами и без них	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
181.	Июнь	18		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения на координацию на месте.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
182.	Июнь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения с отягощением и без	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
183.	Июнь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
184.	Июнь	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения для улучшения координации движений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Военно-патриотическая подготовка										
185.	Июнь	25		Учебно-тренировочное занятие		2	2	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 тому подобное, преодоление препятствий (преград).	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка										
186.	Июнь	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением скорости или темпа движений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
187.	Июнь	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Учебно-тренировочные схватки	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
188.	Июнь	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Усложненные упражнения для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
189.	Июнь	30		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Усложненные упражнения для развития ловкости, быстроты	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений

								Технико-тактическая подготовка		
190.	Июль	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Удержание палки на ладони. Удержание равновесия на одной ноге. Кувырки вперед, назад	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Общая физическая подготовка		
191.	Июль	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
192.	Июль	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения для улучшения координации движений	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Специальная физическая подготовка		
193.	Июль	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
								Технико-тактическая подготовка		
194.	Июль	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Удержание равновесия на одной ноге на узкой поверхности. Упражнение «Ласточка».	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
195.	Июль	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Учебно-тренировочные схватки.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Спарринги
								Военно-патриотическая подготовка		
196.	Июль	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Оказание первой помощи пострадавшему.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
197.	Июль	12		Лекция	1		1	Местность как элемент боевой обстановки. Местность и ее значение в бою. Тактические свойства местности.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
198.	Июль	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Ориентирование на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта различными способами. Выбор ориентиров. Компас и приемы работы с ним.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
199.	Июль	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	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.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
200.	Июль	16		Лекция	1		1	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.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
201.	Июль	16		Лекция	1		1	Обеспечение огнем. Типы костров. Способы получения огня при отсутствии спичек. Оборудование укрытий от непогоды при	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа

								кратковременном, долгосрочном пребывании в различное время года.		
202.	Июль	19		Лекция	1		1	Обеспечение продуктами питания. Растительная пища. Пища животного происхождения, охота, рыбная ловля, нетрадиционная пища. Приготовление пищи. Способы приготовления продуктов питания. Гигиена питания.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
203.	Июль	19		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Их разновидности. Узлы – основные, страховочные. Узлы при переправе для страховки.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
204.	Июль	21		Лекция	1		1	Гигиена в полевых условиях. Содержания тела в чистоте. Гигиена одежды и обуви.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
205.	Июль	21		Лекция	1		1	Признаки, указывающие на изменение погоды. Признаки устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на пасмурную, устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к ясной.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
206.	Июль	23		Лекция	1		1	Понятие о ране, классификация ран и их осложнения.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
207.	Июль	23		Лекция	1		1	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
208.	Июль	26		Лекция	1		1	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
209.	Июль	26		Лекция	1		1	Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
210.	Июль	28		Лекция	1		1	Первая медицинская помощь при кровотечениях. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Повреждение внутренних органов	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
211.	Июль	28		Лекция	1		1	Инструктаж по технике безопасности в летний период	МАОУ СОШ № 69 города Тюмени	Беседа
Итого					50	202	252			

Примечание: В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber. Форма контроля: фотоотчет, видеотчет о выполнении.

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.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, либо смартфоном имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

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

Программа предполагает входную, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль осуществляется в сентябре месяце и направлен на диагностику начального уровня знаний обучающихся.

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.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен текущий контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

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 записывает результат в журнал учебных занятий. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

2.5. Методические материалы

Занятия по комплексному единоборству проводятся в очной форме.

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).

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеуроки, видеозаписи, аудиозаписи, мастер-классы подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет используется платформа для онлайн конференций Zoom.

Методы работы на занятиях

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки бойцов, названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере - по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и другие), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

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.

Формы организации образовательного процесса

Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части - активизация внимания, подготовка организма ребенка к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и так далее.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. «Военно-спортивные игры». Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
3. Воронова Е. В. «Воспитать патриота». Ростов н/Д: феникс, 2008 г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
5. Купчинов Р. И. Физическое воспитание, - Минск: Тетра Системс, 2006.
6. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо / Пер. со словацкого. – 2001.
7. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования,- М.: Инсан, 2001.
8. Филимонов В. И. Теория и методика спорта,- М.: Инсан, 2006.

Для обучающихся

1. «Движение юных патриотов России: прошлое, настоящее, будущее» - Пермь, 2002.
2. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры: учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2006.