

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 8 от «30» июня 2021г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 340 от «30» июня 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАРС»

Уровень: Ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 21272

Составитель:

Соболев Виталий Вадимович

(Ф.И.О. преподавателя, составителя)

Педагог дополнительного
образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БАРС» ознакомительного уровня реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и мастерства рукопашного боя, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. В процессе занятий учащиеся обретают силовую выносливость, уверенность в характере, вырабатывается спортивная дисциплина, а также формируется правильное отношение к Родине путем военно-патриотической подготовки.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
3. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
4. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
5. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.
9. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816

10. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в необходимости акцентировать внимание педагогов на патриотическом воспитании и гражданском становлении подрастающего поколения. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. В последние десятилетия в силу ряда причин у общества изменилось отношение к военной службе. Одной из основных причин уклонения граждан от мероприятий, связанных с призывом на военную службу, является боязнь физических и моральных нагрузок, которые неизбежно возникают в период исполнения воинской обязанности; отсутствие мотивационного восприятия военной службы и снижение ее престижа в целом.

Наряду с освоением теоретического материала программа предусматривает развитие коммуникативных способностей обучающихся, расширение их кругозора, формирование специальных профессиональных знаний и умений, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту. Военно-прикладные виды спорта являются составной частью содержания деятельности по патриотическому воспитанию учащихся.

Программа военно-спортивного клуба «БАРС» предназначена для изучения рукопашного боя и знакомства с начальной военной подготовкой.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей воспитанника. Позиция педагога исходит из интересов воспитанника и перспектив его дальнейшего развития как личности. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным двигательным режимом.

Новизна

Новизна Программы заключается в более широком подходе к процессу обучения, в использовании различных методов активизации познавательной

деятельности учащихся. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки. Данная Программа разработана на основе программы «Гренадёр» (разработчик Касьянов С.А., педагог ЦДО «Хоста» г. Сочи, 2020).

Педагогическая целесообразность

Одна из задач которую мы, как педагоги, ставим перед собой - это вовлечение в образовательный процесс наиболее широкого контингента учащихся. Поэтому на ознакомительном этапе следует подавать информацию в простом виде и не перегружать учеников информативно и физически. Однако для воспитания, впоследствии, спортсменов высокого уровня уже на ранних этапах обучения необходимо грамотно выстраивать базис. В него входит акробатика и специальная физическая подготовка. Огромное количество родителей, отдавая своих детей на рукопашный бой, преследуют несколько целей - это и улучшение общей физической подготовки, и развитие уверенности у ребенка, и привитие армейской дисциплины. Всё это определяет педагогическую целесообразность программы «БАРС».

Отличительные особенности.

Отличительной особенностью данной программы от ранее разработанных программ является то, что учащиеся получают необходимый минимум знаний и навыков рукопашника, и могут решить дальше продолжить заниматься рукопашным боем или на это закончить знакомство с этим видом спорта. Даже на первом году обучения данной программе воспитанники клуба уже способны принимать участие в соревнованиях по массовому спорту, что является огромным мотивационным импульсом для их внешнего и внутреннего развития.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

Адресат программы: дети 7-17 лет

Группы комплектуются по возрастным категориям:

- Дети **7-11 лет**. В силу того, что у учащихся младшего возраста сравнительно слабое развитие координации движений и недостаточное развитие координации движения, для них используются специальные физические упражнения с игровыми элементами и современные методики ассоциативного мышления.

- Дети **12-17 лет**. К средним и старшим юношам применяется эта же программа с помощью другого подхода в силу возрастных особенностей.

В объединении могут заниматься учащиеся, не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья. Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается выбор проектов в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося. В программе предусмотрена возможность обучения и одарённых детей, детей, состоящих на различных видах профилактического учёта по **индивидуальному образовательному маршруту (ИОМ)**. ИОМ разрабатывается в начале учебного года, после диагностики обучающегося (см. Приложение 2), где учитываются его пожелания, интересы, склонности к тому или иному виду физкультурно-спортивной деятельности.

В случае успешного обучения по данной программе, учащийся может продолжить свое обучение (или параллельно обучаться) по программе базового уровня «БАРС».

Учащиеся, мотивированные серьезным результатом, имеющие потребность в дополнительных занятиях по совершенствованию в физической подготовке, могут параллельно проходить обучение по программе «Первые шаги к Олимпу» (направление ОФП) ознакомительного уровня 72ч.

Программа ознакомительного уровня рассчитана на один год обучения и общим объёмом - 72 часа.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 академических часа с 15-минутным перерывом.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в интеграции лекционного материала, подающегося в виде беседы и непосредственной практической отработке этого материала. Наряду с подобными занятиями гармонично используется такой вид занятий как *практика*, где дети самостоятельно и под присмотром педагога вспоминают и отрабатывают пройденный материал. В образовательный процесс также включены занятия по силовой подготовке.

Учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику

программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Цель и задачи программы.

Цель программы. Создание необходимых условий, способствующих разностороннему развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий рукопашным боем, а также занятиям начальной военной подготовки.

Данная цель охватывает весь педагогический процесс, пронизывает все структуры, интегрируя учебные занятия и внеурочную жизнь учащихся, разнообразные виды деятельности. Ее достижение становится возможным за счет решения следующих **задач**:

Задачи программы:

Классификация	Определение задач
Обучающие	<ul style="list-style-type: none">• изучение базовой техники рукопашного боя;• изучение истории Вооруженных Сил РФ и Устава ВС;• ознакомление с видами оружия массового поражения и способами защиты;• обучение приемам и способам пользования пневматическим оружием;• обучение основным элементам строевой подготовки.
Развивающие:	<ul style="list-style-type: none">• развитие духовного, физического и общественного потенциала подростков и молодежи;• гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;• развитие физических качеств и общей физической подготовки;

Воспитательные:	<ul style="list-style-type: none"> • формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности воспитанников; • формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни; • утверждение в сознании и чувствах воспитанников патриотических ценностей, взглядов и убеждений; • воспитание таких моральных качеств, как любовь к Отечеству, уважительное отношение к Вооруженным Силам страны; • воспитание уважения к культурному и историческому прошлому России; • воспитание морально-волевых качеств: воли, решимости, смелости, ловкости, самодисциплины и чувства взаимопомощи и коллективизма; • воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.).
------------------------	---

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Текущий контроль / тестирование
2.	История Вооруженных Сил РФ	1	1	-	Опрос, тестирование
3.	Уставы Вооруженных Сил РФ	2	2	-	Текущий контроль / тестирование
4.	История развития рукопашного боя.	2	2	-	Текущий контроль / тестирование
5.	Разборка/сборка АК- 74	6	1	5	Текущий контроль / тестирование
6.	Строевая подготовка	8	2	6	Текущий контроль / тестирование
7.	Рукопашный бой	42	2	40	Текущий контроль / тестирование
8.	Силовая подготовка	9	-	9	Текущий контроль / тестирование
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль / тестирование
Итого:		72	11	61	

Содержание учебного плана

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (Теория: 1 час)

(Теория: 1 час) Инструктаж по технике безопасности. План работы на год.

Тема №2. История Вооруженных Сил РФ. (1 час)

(Теория: 1 час)

Теория: История вооруженных сил РФ

Тема №3. Уставы Вооруженных Сил РФ. (2 часа).

(Теория: 2 час)

Теория: Уставы Вооруженных сил.

Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания, знаки различия. Начальники и подчиненные. Обязанности солдат, воинская дисциплина.

Тема №4. История развития рукопашного боя. (2 часа)

(Теория: 2 часа)

Теория: Рождение и развитие рукопашного боя. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.

Тема №5. Разборка/сборка АК-74 (6 часов)

(Теория: 1 час, практика: 5 часов)

Теория: Изучение устройства АК-74

Практика: Осуществление учащимися разборки/сборки АК-74

Тема №6. Строевая подготовка (8 часов)

(Теория: 2 часа, практика: 6 часов)

Теория: Обязанности солдата, его поведение перед построением и в строю.

Практика: - Строй и управление им:

- строй и его элементы;
- развернутый строй;
- двухмерный строй;
- походный строй;
- колонна;
- управление строем.

Строевые приемы и движения без оружия:

- строевая стойка и выполнение команд;
- движения;

- походный шаг;
- повороты и движения.

Тема №7. Рукопашный бой (42 часа)

(Теория: 2 часа, практика 40 часов)

Теория: Основные и учебные положения работы в парах, отношения к спарринг-партнеру, равновесие при движении. Основные способы страховки.

Практика:

- Бросковые приемы: подсечка, подножка, бросок через плечи, бросок через бедро, бросок через спину, бросок с упором стопы в живот, подсад голенью с броском через голову.
- Удары руками: прямые удары, боковые удары, крюк (апперкот), комбинированные удары (серии).
- Удары ногами: прямые удары, боковые удары, круговой по верхнему уровню, круговой по нижнему уровню (лоу-кик), удары коленом.
- Защита от ударов руками: подставкой рук (жесткий блок), отводом ладони (мягкий блок), уходы, нырки.
- Защита от ударов ногами: подставкой рук (жесткий блок), отводом ладони (мягкий блок), сбиванием ног.
- Захваты, заломы, болевые приемы при атаке спереди, при атаке сзади, в партере.
- Комбинированные удары руками и ногами.
- Способы вхождения в ближний бой с выходом на бросок.
- Вольные поединки.

Тема № 8. Силовая подготовка, общеразвивающие упражнения (9 часов).

(практика: 9 часов.)

Практика: Отжимания, пресс нижний и верхний, выпрыгивания, упражнения на спину, растяжка. Упражнения на ловкость и гибкость, развитие координации и скорости. Упражнения на развитие чувства соперника, кроссовая подготовка

Тема № 9. Итоговое занятие (1 час)

(Практика: 1 час)

Практика: Участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Предметные

За время прохождения программы «БАРС» - ознакомительный уровень воспитанник должен освоить:

1. Базовую технику рукопашного боя;

2. Базовые специальные физические упражнения;
3. овладение основами подготовки к военной службе и навыками здорового и безопасного образа жизни.

Личностные:

повышение уровня личностного развития участников программы (динамика ценностных ориентаций, гуманистическое отношение к окружающим людям, осмысленность собственного поведения, чувство гражданственности и патриотизма);

- воспитание морально - волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремленности (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;

- формирование инициативности, компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;

- формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни, в труде как первой и важнейшей жизненной необходимости;

- воспитание интереса к подготовке и проведению мероприятий по увековечению памяти защитников Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма;

Также учащийся должен уметь противостоять негативным явлениям (табакокурение, наркомания и т.п.).

Метапредметные

- развитие познавательных умений (обозначать проблему и быстро находить варианты ее решения, составлять план действий);

- развитие общетрудовых умений (умение творчески подходить к решению разнообразных задач, умение оперативно организовать свою деятельность; умений, необходимых для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях);

- развитие коммуникативных умений и навыков (навык группового общения, умения работать в команде; умение рационально распределять роли в ходе выполнения задания и закреплять зоны ответственности; умение дискутировать и отстаивать свою точку зрения, умение слушать и слышать собеседника, оппонента).

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- техническими средствами обучения и программами.

- навыком самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.
- умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- умением самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «БАРС» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (соревнования).

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарно-учебный график

Начало учебного периода определяется Уставом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ в Приложении 1

Условия реализации программы

Для проведения полноценных занятий требуется спортивный зал 70-200 м², с шириной зала не менее 8м. Зал должен иметь борцовский ковер, хорошее освещение, спортивный инвентарь. Желательны видео и фото источники для информационного обеспечения занятий.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

Формы аттестации

Методы контроля:

- наблюдение,
- анкетирование и тестирование,
- беседа или интервью,
- конкурсы и соревнования.

Формы педагогического контроля:

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимым отслеживать результаты обучающихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов контроля над процессом обучения. В клубе «БАРС» создана система постоянного научно обоснованного, диагностика - прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития обучающихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые обучающиеся приобретают в области спорта. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- изменения в уровне его знаний, умений, навыков;

- развитие познавательной активности.

Для учащихся основных и спортивной групп степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается в процессе обучения (текущий контроль), на контрольных занятиях, открытых занятиях и соревнованиях различного уровня по разделам дисциплины:

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос	В конце блока, тренировки
2	Тематический контроль	Проверка умений, навыков	Зачет, сдача нормативов	В конце блока, тренировки
3	Итоговый (промежуточный) контроль	Проверка всех умений и навыков	сдача нормативов, соревнования	В конце (середине) года

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и уровень качества детского продукта.

Оценка планируемых результатов:

- выступления на соревнованиях;
- анализ результативности выступлений.

Критерием оценки успехов курсанта могут быть результаты, показанные в летнем полевом оборонно-спортивном лагере, куда выезжают курсанты после каждого года обучения. Высшей оценкой достигнутых результатов является вручение курсанту по окончании трехгодичного обучения «Свидетельства» о прохождении полного курса подготовки в военно-спортивном клубе «БАРС».

По окончании курсов в клубе «БАРС» обучающиеся могут продолжить обучение в военных училищах и ВУЗах, легче перенести психофизическую нагрузку на службе в рядах Вооруженных Сил.

Методические материалы

Данная программа явилась результатом многолетнего практического опыта автора, его педагогической деятельности. В ней учитываются основные постулаты педагогики: от простого - к сложному, постепенность накапливаемых знаний,

простота изложения материала, преемственность знаний и т.д. Во время трехгодичного курса обучения используются различные формы занятий, приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса, педагогические технологии.

Целесообразно также применять *технология дифференцированного и индивидуального обучения*, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся, за основу берется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (В.В. Фирсов) [14]

В данной технологии предлагается введение двух стандартов: для обучения (уровень, который должно обеспечить образовательное учреждение в рамках программы интересующемуся, способному и мотивированному учащемуся) и стандарта обязательной подготовки (уровень, которого должен достичь каждый). Пространство между уровнями обязательной и повышенной подготовки заполнено своеобразной «лестницей» деятельности, добровольное восхождение по которой от обязательного к повышенным уровням способно реально обеспечить школьнику постоянное пребывание в зоне ближайшего развития, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне.

В связи с этим уровневая дифференциация обучения предусматривает:

- наличие обязательного уровня подготовки, которого обязан достичь учащийся;
- уровень программы является основой для дифференциации и индивидуализации требований к учащимся;
- уровень должен быть реально выполним для всех учащихся;
- система результатов, которых должен достичь по уровню учащийся, должна быть открытой (учащийся знает, что с него требуют);
- также учащемуся предоставляется возможность повышенной подготовки, например, в избранном виде спорта (разрабатывается маршрут, даются дополнительные комплексы упражнений).

Особенности методики

Особенностями методики преподавания являются:

- работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения;

Основное условие уровневой дифференциации по Фирсову – качественный текущий контроль и фиксация результатов (Приложение 2) по предупреждению и ликвидации пробелов, периодическое проведение, например, тестовых, контрольных, срезовых заданий (устный опрос, тестирование физических качеств).

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает множество форм проведения занятий. В зависимости от назначения (целей и

задач) изучаемого раздела (блока, темы), формы занятий можно отнести к практическим и теоретико-практическим.

Основной формой занятий является практическое учебное (учебно-тренировочное) занятие, которое может быть в виде групповой, индивидуальной или спарринговой тренировки, соревнования, сдачи нормативов или зачета, а также носить теоретический характер при изучении теоретических вопросов, когда используются рассказ, лекция, беседа, устный опрос.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Удары по мишеням (лапам). Лапы применяются в тренировке для того, чтобы приучить воспитанников концентрации внимания в определенной точке.

Спарринг – это возможность применить на практике умение и навыки, а также получить объективную оценку своего мастерства. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться “читать” маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия.

Теоретико-практические занятия (участие в просмотре соревнований, учебно-тренировочных сборах) позволяют не только приобрести практические умения и навыки, но и научиться анализировать результаты участия в соревнованиях, проводить самоанализ.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время прохождения курса, обучая приемам рукопашного боя, основным броскам и ударам, защите от противника и т.д., используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать воспитанникам о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая рукопашному бою, нужно

стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание неагрессивности предлагаемого стиля рукопашного боя, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Уместно использование **технологии проблемного обучения**, т.е. в тренировочных комплексах нужно давать лишь общие рекомендации по передвижению и технике ведения боя, ставить перед учащимися проблемную задачу и учить проявлять собственную творческую инициативу, т.к. рукопашный бой исключает догматизм, влекущий за собой скованность и закреощенность движений.

Целесообразно применять на занятиях **технологии дифференцированного и индивидуального обучения**, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить **лично-ориентированный** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Методы организации учебно-воспитательного процесса и условия реализации программы. В процессе обучения рекомендуется использовать **игру как метод обучения**, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Основным методом проведения занятий с детьми и подростками является **групповой метод** обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы 10-15 обучающихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Методические рекомендации для блока программы **«Строевая подготовка»**

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания подростков. Строевая подготовка включает строевые приемы без оружия и с оружием, четкую организацию подразделений в пешем построении, строевые смотры. Занятия по строевой подготовке организуются и проводятся с целью привития обучающимся аккуратности, дисциплинированности и внимательности; формирования умений выполнять одиночные строевые приемы и действия в составе отделений, взводов; выработки молодежватого внешнего вида подростков, ловкости и сноровки. Основным методом обучения является упражнение (тренировка) с многократным повторением обучаемыми приемов (действий), с постепенным усложнением условий, в целях выработки устойчивых навыков в выполнении строевых приемов без оружия и с оружием. Важное место в обучении занимают упражнения по гимнастике, рукопашному бою, преодолению

препятствий и ускоренному передвижению.

Методические рекомендации для блока программы «Уставы вооруженных сил»

Формирование понимания обучающимися того, что Уставы ВС РФ представляют собой свод законов воинской службы, основу воспитания и обучения личного состава армии. Они строго регламентируют все стороны быта, повседневной жизни, поддержание дисциплины. Основными задачами является обучение воспитанников точному выполнению и практическому применению положений уставов в своей повседневной деятельности. В общевоинских уставах дано ясное и четкое изложение воинского порядка, прав и обязанностей военнослужащих, приемов и способов действий как в мирное, так и в военное время. Поэтому необходимо с самого начала обучения добиваться правильного понимания и сознательного усвоения уставных требований. Занятия должны проводиться в учебных классах. Основными методами должны быть беседа и показ. При проведении классных занятий полнее использовать ТСО, демонстрацию плакатов, схем

Методические рекомендации для блока программы «История Вооруженных Сил РФ»

История Вооруженных сил Российской Федерации —Русской, Красной, Советской, Российской армии —это непрерывная череда сражений, побед, великих подвигов самопожертвования в деле обороны и спасения своего отечества от внутренних и внешних неприятелей, врагов, захватчиков; выполнения долга по защите союзников и соседей...Россия имеет статус ядерного государства. Вооружение армии России с каждым годом обновляется, за последние пять лет процесс замены устаревшего оружия и техники пошёл значительно быстрее. Становление современных ВС России немислимо без опыта прошлых лет и напрямую связано с многовековой историей Русского государства.

Методические рекомендации для блока программы «Силовая подготовка»

Физическая подготовка начинается с контрольных занятий, в ходе которых оценивается состояние подготовленности каждого учащегося. Занятия строятся с учетом индивидуальных возможностей, преследуя постепенное повышение физической нагрузки.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

Список литературы

Литература для педагога:

1. Акопян А. О., Новиков А. А.. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки.\\ Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1. — М., 1996.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996.
3. Бурцев Г.А. Техника рукопашного боя. – М.: ВФСО «Динамо», 1990 .
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волостных В. Энциклопедия боевого самбо.– М.: «Олимп», 1993.
6. Волков В. Курс самозащиты – М.: Изд-во Отдела НКВД СССР, 1940 .
7. Гаманов М. Уроки рукопашного боя. Тверь, «София», 1998 .
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры,, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Пашинцев В. Г. Профессиональная подготовка бойцов «Рукопашного боя» Курс начальной подготовки.– М.: 2004.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт,2003.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003.
12. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература,2001.
13. Фирсов В.В. Дифференциация обучения на основе обязательных результатов обучения. - М.: 1994
14. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001.
15. Энциклопедия современного оружия и боевой техники. – М.: «Арсенал- ПРЕСС», 2002.

Литература для обучающихся:

1. Каткин Е. Самбо для начинающих. – М.: «Издательство Астрель», 2001.
2. Перепелица И. Оружие России. – М.: Изд-во «Полигон», 1999.
3. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: «Фанр-ПРЕСС», 2001 .

4. Учебное пособие «Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести».–М., 2008

Информационные ресурсы:

История военно-морского флота. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.vrazvedka.ru>

История рукопашного боя. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.ofrb.ru>

Общероссийская федерация рукопашного боя [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.ofrb.ru>

Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России) / спорт [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.sc.mil.ru>

Крым в истории России. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.sc.mil.ru>

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

Платформа Zoom (Zoom <https://zoom.us/>)

Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY>)

YouTube – видеохостинг для загрузки видео

Платформа Cisco Webex (Cisco Webex <https://www.webex.com/>)

Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)

GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)

Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)

WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») <https://vk.com/@edu-for-distant>

Календарно-учебный график

педагога дополнительного образования Соболева Виталия Вадимовича
название программы, по которой ведется обучение «БАРС»

Место проведения занятий: г. Сочи, ул.

Время проведения:

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие. История Вооруженных Сил РФ.	1 1		Инструктаж по технике безопасности Боевые страницы Российской Армии.	Лекция	Тематический Опрос
2.		Уставы Вооруженных Сил РФ. Тест учащихся по воинскому уставу	2		Изучение воинского устава. Тест учащихся по воинскому уставу	Лекция	Тематический Опрос
3.		История развития рукопашного боя.	2		Рождение и развитие рукопашного боя. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.	Лекция	Тематический Опрос
4.		Изучение устройства АК-47. История разработки АК-74.	1	1	История разработки АК-74. Изучение комплектующих деталей АК-74.	Учебное занятие	Текущий контроль
5.		Изучение устройства АК-47.		2	Изучение неполной разборки/сборки АК-74.	Учебное занятие	Текущий контроль
6.		Изучение устройства АК-47. Неполная		2	Неполная разборка/сборка АК-74 учащимися на	Учебное занятие	Тематический контроль

		разборка/сборка АК-74 учащимися на скорость.			скорость.		
7.		Строевая подготовка. Обязанности солдата, его поведение перед построением и в строю.	2		Обязанности солдата, его поведение перед построением и в строю.	Лекция	Текущий контроль Опрос
8.		Строевая подготовка. Строй и его элементы. Развернутый строй.		2	Строй и его элементы. Развернутый строй.	Учебное занятие	Текущий контроль
9.		Строевая подготовка. Двухмерный строй. Походный строй.		2	Двухмерный строй. Походный строй.	Учебное занятие	Текущий контроль
10.		Строевая подготовка. Колонна. Управление строем.		2	Колонна. Управление строем.	Учебное занятие	Текущий контроль
11.		Рукопашный бой. Изучение спортивного инвентаря для рукопашного боя.	2		Изучение спортивного инвентаря для рукопашного боя.	Лекция	Опрос
12.		Рукопашный бой. Изучение боевой стойки.		2	Изучение боевой стойки.	Учебная тренировка	Текущий контроль
13.		Рукопашный бой. Закрепление боевой стойки.		2	Закрепление боевой стойки.	Учебная тренировка	Текущий контроль
14.		Рукопашный бой. Изучение «челнока»-передвижения в		2	Изучение «челнока»-передвижения в боевой стойке.	Учебная тренировка	Текущий контроль

		боевой стойке.					
15.		Рукопашный бой. Повторение «челнока»-передвижения в боевой стойке.		2	Повторение «челнока»-передвижения в боевой стойке.	Учебная тренировка	Текущий контроль
16.		Рукопашный бой. Закрепление «челнока»-передвижения в боевой стойке.		2	Закрепление «челнока»-передвижения в боевой стойке.	Учебная тренировка	Текущий контроль
17.		Рукопашный бой. Изучение одиночного удара правой/левой рукой.		2	Изучение одиночного удара правой/левой рукой.	Учебная тренировка	Текущий контроль
18.		Рукопашный бой. Повторение одиночного удара правой/левой рукой.		2	Повторение базовой одиночного удара правой/левой рукой.	Учебная тренировка	Текущий контроль
19.		Рукопашный бой. одиночного удара правой/левой рукой.		2	Закрепление одиночного удара правой/левой рукой.	Учебная тренировка	Текущий контроль
20.		Рукопашный бой. Изучение ударной комбинации «Двойка»		2	Изучение ударной комбинации «Двойка».	Учебная тренировка	Текущий контроль
21.		Рукопашный бой. Повторение ударной комбинации «Двойка»		2	Повторение ударной комбинации «Двойка».	Учебная тренировка	Текущий контроль
22.		Рукопашный бой. Закрепление ударной комбинации «Двойка».		2	Закрепление ударной комбинации «Двойка».	Учебная тренировка	Текущий контроль

23.	Рукопашный бой. Изучение бокового удара, апперкота, удара рукой с разворота.		2	Изучение бокового удара, апперкота, удара рукой с разворота.	Учебная тренировка	Текущий контроль
24.	Рукопашный бой. Повторение бокового удара, апперкота, удара рукой с разворота.		2	Повторение бокового удара, апперкота, удара рукой с разворота.	Учебная тренировка	Текущий контроль
25.	Рукопашный бой. Закрепление бокового удара, апперкота, удара рукой с разворота.		2	Закрепление бокового удара, апперкота, удара рукой с разворота.	Учебная тренировка	Текущий контроль
26.	Рукопашный бой. Изучение ударов ногами («высекание», «лоу-кик»).		2	Изучение ударов ногами («высекание», «лоу-кик»).	Учебная тренировка	Текущий контроль
27.	Рукопашный бой. Повторение ударов ногами («высекание», «лоу-кик»).		2	Повторение ударов ногами («высекание», «лоу-кик»).	Учебная тренировка	Текущий контроль
28.	Рукопашный бой. Закрепление ударов ногами («высекание», «лоу-кик»).		2	Закрепление ударов ногами («высекание», «лоу-кик»).	Учебная тренировка	Текущий контроль
29.	Рукопашный бой. Изучение борцовских приемов: передняя/задняя подножка.		2	Изучение борцовских приемов: передняя/задняя подножка.	Учебная тренировка	Текущий контроль
30.	Рукопашный бой. Повторение борцовских приемов: передняя/задняя подножка.		2	Повторение борцовских приемов: передняя/задняя подножка.	Учебная тренировка	Текущий контроль
31.	Рукопашный бой.		2	Закрепление	Учебная	Текущий

		Закрепление борцовских приемов: передняя/задняя подножка.			борцовских приемов: передняя/задняя подножка.	тренировка	контроль
32.		Силовая подготовка. Статическая планка. Отработка разновидностей упражнения.		2	Статическая планка. Отработка разновидностей упражнения.	Учебная тренировка	Текущий контроль
33.		Силовая подготовка. Развитие и укрепление мышц пресса.		2	Развитие и укрепление мышц пресса.	Учебная тренировка	Текущий контроль
34.		Силовая подготовка. Развитие силы.		2	Развитие силы.	Учебная тренировка	Текущий контроль
35.		Силовая подготовка. Развитие скорости.		2	Развитие скорости.	Учебная тренировка	Текущий контроль
36.		Силовая подготовка. Развитие выносливости. Итоговое занятие.		2	Развитие выносливости. Подведение итогов.	Учебная тренировка	Итоговый контроль
		ВСЕГО 72 часа	11	61			

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
 творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 физкультурно-спортивной направленности
 «БАРС»

педагог: _____
 на _____ учебный год

Таблица 3

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
	Участие в соревнованиях	Уровень соревнования и занятое место:

		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____
	Достижения:	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____
	Участие в городских мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____