

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ  
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДО «Хоста»  
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор ЦДО «Хоста»  
Чолакян К.Д.  
Приказ № 445 от «28» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «Афалины»

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (108 часов)

Возрастная категория: от 6,5 до 10 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 35315

Составитель:  
**Клеваков Анатолий Сергеевич**  
(Ф.И.О. преподавателя)  
педагог дополнительного образо-  
вания ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

# **I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## **Пояснительная записка программы**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Афалины» ознакомительного уровня – физкультурно-спортивная, основной упор делается на укрепление физической формы учащихся через общую и специальную подготовку, помимо этого программа направлена на патриотическое воспитание.

**Актуальность** программы заключается в необходимости акцентировать внимание общественность в частности родителей 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 учащихся, расширение их кругозора, знакомство с спецификой прохождения службы, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту. Военно-прикладные виды спорта являются составной частью содержания деятельности по патриотическому воспитанию младших школьников.

Важность патриотического воспитания в современных условиях подчеркнута в Государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030

года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;

10. Уставом ЦДО «Хоста».

**Новизной** программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на патриотическое воспитание, сферы психического, эмоционального и социального развития личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Содержанием ее является воспитание патриотического сознания учащихся – одной из основ духовно-нравственного единства общества.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Настоящая программа создает условия для социального, культурного самоопределения личности ребёнка, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения. Программа педагогически целесообразна, так как способствует совершенствованию работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, которая не всегда эффективно реализуется на уроке. Реализация программы создает условия для более разностороннего раскрытия индивидуальных способностей ребенка, его креативности, познавательно-исследовательских интересов, развитию у школьника желания активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности.

#### **Отличительные особенности программы.**

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.

В основу образовательного процесса программы положены следующие

принципы: гуманизации, демократизации, системности; сотрудничества; учет возрастных и индивидуальных особенностей. Позиция педагога исходит из интересов воспитанника и перспектив его дальнейшего развития как личности.

Отличительной особенностью данной программы так же является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе 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:**

Возраст учащихся по данной программе - от 6,5 до 10 лет, на обучение принимаются учащиеся, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск врача к занятиям).

Группы формируются разновозрастные от 10 до 15 человек, при этом учитывается предельная нагрузка в соответствии с возрастом учащихся.

В программе учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке учащихся, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

При успешном освоении содержания программы ознакомительного уровня, учащийся может продолжить обучение по программе «Афалины» базового уровня.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам (е) физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в ЦДО «Хоста» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по программе, планируется по форме (приложения 2-3).

#### **Уровень программы - ознакомительный**

**Срок реализации программы** – 1 учебный год общим объемом – 108 часов.

**Форма обучения - очная** (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

**Режим занятий** соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий /

консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретной 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.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Данная программа является комплексной и состоит из двух блоков, объединенных единой целью.

**1 блок** – военная подготовка;

**2 блок** – физическая подготовка и рукопашный бой;

Программа позволяет учащимся, согласно учебно-тематическому планированию, планомерно и постепенно изучать один из видов боевых искусств – рукопашный бой, приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях всероссийского и международного уровня.

После окончания обучения воспитанники клуба выезжают в летний оборонно-спортивный лагерь, на полевые сборы, где курсанты на практике закрепляют знания, умения и навыки, полученные на занятиях в клубе, отработывают приемы, совершенствуют достижения, вырабатывают волю и стойкость, применяют на практике знания, полученные в блоке «Начальные навыки подводного плавания».

Очные учебные занятия в клубе носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого воспитанника.

**Реализация воспитательной работы** с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение 4)

### **Формы работы с обучающимися:**

- индивидуальная;
- групповая;
- спарринг.

### **Формы проведения занятий:**

- теоретические (беседы, лекции, рассказы, изучение литературы, формирование выводов, просмотр фото, кино, видеоматериалов, обсуждение);
- теоретико-практические (выезд на просмотр соревнований, анализ результатов участия в соревнованиях, инструкторско-методические занятия, учебно-тренировочные сборы);

- практические (тренировочные занятия, военно-полевые сборы, подготовка и участие в показательных выступлениях);
- досуговые мероприятия;
- соревнования;
- походы и экспедиции по местам боевой славы;
- уход за памятниками и могилами воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Основной формой работы объединения «Афалины» является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- тренировочного занятия,
- соревнования,
- зачета,
- военизированной игры,
- сдачи нормативов по ОФП,
- устного опроса.

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.

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 Яндекс Телемост, Сферум по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, ВКонтакте задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течение 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 программы:** Формирование и развитие личности гражданина, патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

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:

**Образовательные:**

- 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;
- организовать усвоение специфических знаний из области морских профессий;
- обучение основным элементам строевой подготовки;
- подготовка к профессиональной деятельности и воинской службе;
- освоение знаний, приобретение умений и навыков, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- изучение мировой истории и культуры, повышение культурного и интеллектуального уровня молодежи;

**Метапредметные:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- познакомиться с профессиями будущего на основе Атласа профессий.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

• Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

**Личностные:**

- развитие духовного, физического и общественного потенциала

подростков и молодежи;

- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- формирование у подростков и молодежи активной жизненной позиции;
- 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 гражданской позиции;
- 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**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации / контроля</b>
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Текущий контроль / беседа
2.	<b>Профессии будущего</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль / беседа
3.	<b>Начальная военная подготовка.</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	Текущий контроль
3.1	История Вооруженных Сил РФ. Боевые страницы Российской Армии.	2	2	-	Тест
3.2	История пограничной службы РФ	2	2	-	Тест
3.3	Уставы Вооруженных Сил РФ	4	4	-	Тест
3.4	Защита от оружия массового поражения.	2	2	-	Тест
3.5	Огневая подготовка.	4	-	4	Выполнение норматива
3.6	Строевая подготовка.	8	2	6	Участие в параде
4.	<b>История развития рукопашного боя</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Текущий контроль / Тест
5.	<b>Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта в Вооруженных Силах РФ.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Текущий контроль / Тест
6.	<b>Элементы рукопашного боя.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Текущий контроль / Участие в соревновании
7.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Текущий контроль / Выполнение норматива
8.	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Текущий контроль / Выполнение норматива
9.	<b>Начальные навыки подводного плавания</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Текущий контроль / опрос
10.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий контроль / Игра

11.	<b>Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий контроль / Соревнования, показательные выступления
12.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Итоговый контроль / сдача норматива
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие (1 час)

Инструктаж по технике безопасности

#### 2. Профессии будущего (2 часа)

##### *Теория:*

Беседа-путешествие по атласу новых профессий

##### *Практика:*

Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали

#### 3. Начальная военная подготовка (22 часа)

*Теория (12 часов), практика (10 часов)*

*История вооруженных сил РФ:*

- РККА: становление и предвоенный период;
- Советская армия в 1941-1945 гг.;
- современные вооруженные силы.

*История пограничной службы РФ:*

*Уставы Вооруженных сил.*

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

*Защита от оружия массового поражения:*

- оружие массового поражения и его виды (ядерное, биологическое, химическое);
- средства индивидуальной и коллективной защиты от ОМП.

*Огневая подготовка:*

- пневматическое оружие;
- правила и способы стрельбы из пневматического оружия.

*Строевая подготовка.*

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

*Обязанности солдата перед построением и в строю.*

*Строевые приемы и движения без оружия:*

- строевая стойка и выполнение команд;
- движения;
- походный шаг;
- повороты и движения.

#### **4. История развития рукопашного боя (2 часа)**

*Теория (2 час.)*

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

#### **5. Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта в Вооруженных Силах РФ (2 часа)**

*Теория (2 часа)*

Рукопашный бой как вид спорта и боевое искусство. Оборудование, инвентарь и снаряжение.

#### **6. Элементы рукопашного боя. (20 часов)**

*Теория (2 часа), практика (18 часов)*

Способы страховки.

- 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 ногой.

- Захваты, заломы, болевые приемы при атаке спереди, при атаке сзади, в партере.

- Комбинированные удары руками и ногами.

#### **7. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

*Теория (2 часа), практика (18 часов)*

Специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

- Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч.

- Упражнения на ловкость, гибкость.

- Кроссовая подготовка.

#### **8. Техничко-тактическая подготовка (20 часов)**

*Теория (2 часа), практика (18 часов)*

Тактика ведения боя «первым номером». Тактика ведения боя «вторым номером». Тактика ведения боя растягиванием защиты соперника «верх-низ».

#### **9. Начальные навыки подводного плавания (6 часов)**

*Теория (2 час.), практика (4 час.)*

Теория:

Вступительные требования для погружения

Специальные требования для детей

Изменение давления под водой. Основы плавучести.

Снаряжение для дайвинга

Физические особенности водной среды.

Дополнительное снаряжение для подводного плавания.

Система партнёрства под водой.

Организация и планирование погружений.

Типы подводного дна.

Потенциально опасные морские обитатели.

Порядок выполнения навыков в закрытом водоеме

Вход в мелкую воду без оборудования.

Практика:

Надевание оборудования в мелкой воде (правила надевания ласт).

Дыхание через регулятор в воду, стоя по грудь в воде.

#### **9. Восстановительные мероприятия (6 часов)**

*Практика (6 час.)*

Игровые упражнения на развитие двигательных и психических качеств воспитанников в соответствии с их возрастными возможностями.

## **10. Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления (6 часов)**

*Практика (6 часов)*

Значение соревнований на различных этапах подготовки. Техника ведения спортивного поединка. Стратегия соревнований. Типовые рисунки боя с различными противниками. Тактика ведения спортивного поединка. Психологическая подготовка. Участие в соревнованиях. Просмотр соревнований. Анализ результатов соревнований. Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации.

## **11. Итоговое занятие (1 час)**

*Практика (1 час)*

Подведение итогов. Выполнение нормативов

### **Ожидаемые результаты**

#### **Предметные:**

- будут знать базовые техники рукопашного боя;
- изучат историю Вооруженных Сил РФ и Устава ВС;
- ознакомятся с видами оружия массового поражения и способами защиты;
- получат начальные навыки подводного плавания;
- обучатся приемам и способам пользования пневматическим оружием;
- ознакомятся с азами инженерно-саперной подготовки;
- обучатся основным элементам строевой подготовки;
- усвоят знания, приобретут умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;

#### **Метапредметные:**

- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- научатся обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- научатся организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- научатся планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- познакомятся с навыком мышления о будущем на примере

материалов Атласа новых профессий;

- научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- научатся технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Будут готовы к сдаче нормативов комплекса ГТО

**Личностные:**

- гармонично развитые волевые и морально-этические качества личности;
- развиты физические качества и общая физическая подготовка;
- сформирована активная жизненная позиция;
- сформированы лидерские качества и развитие творческих способностей личности воспитанников;
- сформирован устойчивый интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитаны уважение к культурному и историческому прошлому России;

воспитаны морально-волевые качества: воля, решимость, смелость, ловкость, самодисциплина и чувства взаимопомощи и коллективизма

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

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения 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 «Афалины» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **Календарно-учебный график**

Начало учебного периода определяется Приказом;

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 реализации данной программы в клубе «Афалины» имеется необходимая материально-техническая база. Для получения наилучшего образовательного результата необходимы следующие условия для тренировок:

1. Спортивная база:

- спортивный зал для занятий
- маты, татами.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

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. (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.).

### **Формы аттестации**

Во время всего периода, обучения по программе, ведется учет достижений курсантов, оценка результатов их деятельности, их военной и физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценки индивидуальных

достижений за определенный период.

Контроль развития и достижений курсантов осуществляется не только педагогом, но и старшими курсантами, а также самим обучающимся.

Однокурсники помогают оценить результаты и достижения обучающегося, выражая понимание и сопереживание, дают четкое и полное объяснение сути выполненного, справедливо оценивая успехи и неудачи сокурсника.

Важна так же и самооценка курсанта, которая помогает оценить себя, свои достижения и результаты, качество овладения теми знаниями, умениями и навыками, которые предлагает программа, грамотно выстроить свою дальнейшую деятельность в освоении содержания данной программы.

**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 «Афалины» 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	Входящий контроль	выявления уровня их подготовленности к обучению	Сдача нормативов	В начале учебного года
2	Текущий	Проверка усвоения	Зачет, устный опрос	В конце занятия



	контроль	материала		
3	Тематический контроль	Проверка умений, навыков	Зачет, сдача нормативов	В конце блока, темы
4	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.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- 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.

#### **Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

Название упражнения	Возраст (лет)			
	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (см)	145	150	145	150
Подтягивание в висе	4	4	4	4
Поднимание туловища (отжимания)	12	14	12	14
Наклон вперед из положения сидя (см)	7	8	7	8
Пресс	30	30	30	30
Приседание за 1 мин	45	48	45	48
Прыжки на скакалке	20	25	20	25

#### **Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

Название упражнения	Возраст (лет)			
	7	8	9	10
Прыжки в длину с места (см)	145	150	135	140
Вис (сек)	4	4	10	12
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек	12	14	10	14
Наклон вперед из положения сидя (см)	7	8	8	10
Пресс за 1 мин	30	30	25	28
Приседание за 1 мин	45	48	35	40
Прыжки на скакалке за 30 сек	27	30	37	40

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровни выполнения		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Падение с касанием головой	Мягкое приземление, правильная амортизация руками
2	Демонстрация базовых элементов	Интегральная оценка (стойка, захваты, передвижения)		
3	Техника рукопашного боя (броски, болевые приемы, удержания, удары)	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация с некоторыми ошибками, названием приемов	Демонстрация без ошибок и названием приемов

### Методическое обеспечение программы

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.

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 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 закрепощенность 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 12-15 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

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 (Яндекс Телемост, Сферум 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 (Яндекс Телемост, Сферум 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, Телеграмм, ВКонтакте и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

## **Список использованной 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. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. — М.: ИГИУ, 2001.
14. 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.

### **Информационные ресурсы:**

1. Сайт Центральный спортивный клуб армии [электронный ресурс] / режим доступа: <http://cska.ru/>
2. Сайт Военная разведка [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.vrazvedka.ru/>
3. Сайт общероссийская федерация рукопашного боя [электронный ресурс] /

режим доступа: <http://www.ofrb.ru/>

4. Сайт Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России) [Электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.sc.mil.ru/>
5. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>
6. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

### **Интернет-ресурсы для организации online обучения:**

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/> )
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)
6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

**Календарный учебный график обучения (тематический)**

педагога дополнительного образования Клевакова Анатолия Сергеевича

название программы, по которой ведется обучение «Афалины»

ознакомительного уровня

место проведения занятий: г.Сочи, ул. Дивноморская, 13

время проведения:

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие.	1		Инструктаж по технике безопасности	Лекция	Опрос
2.		Профессии будущего	1		Беседа-путешествие по атласу новых профессий	комбинированное занятие	текущий контроль
3.		Профессии будущего, Навигатор		1	Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали	комбинированное занятие	текущий контроль
4.		Начальная военная подготовка. История Вооруженных Сил РФ.	1		Боевые страницы Российской Армии.	Лекция	Опрос
5.		Начальная военная подготовка. История Вооруженных Сил РФ.	1		Боевые страницы Российской Армии.	Лекция	Опрос
6.		Начальная военная подготовка. История пограничной службы РФ.	1		История пограничных войск на Северном Кавказе	Лекция	Опрос
7.		Начальная военная подготовка. История пограничной службы РФ.	1		История пограничных войск на Северном Кавказе	Лекция	Опрос
8.		Начальная военная подготовка. Уставы Вооруженных Сил РФ. Изучение воинского устава.	1		Изучение воинского устава.	Лекция	Опрос
9.		Уставы Вооруженных Сил РФ. Изучение воинского	1		Изучение воинского устава.	Лекция	Опрос

		устава.					
0.		Уставы Вооруженных Сил РФ. Изучение воинского устава.	1		Изучение воинского устава.	Лекция	Опрос
1.		Начальная военная подготовка. Проверка учащихся на знание воинского устава.	1		Проверка воспитанников на знание воинского устава.	Лекция	Опрос
2.		Начальная военная подготовка. Защита от оружия массового поражения.	1		Виды оружия массового поражения и способы защиты от него.	Лекция	Опрос
3.		Начальная военная подготовка. Защита от оружия массового поражения.	1		Виды оружия массового поражения и способы защиты от него.	Лекция	Опрос
4.		Начальная военная подготовка. Огневая подготовка.		1	Начальная военная подготовка. Огневая подготовка.	Учебное занятие	Текущий контроль
5.		Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Изучение устройства АК-47.		1	Изучение устройства АК-47.	Учебное занятие	Текущий контроль
6.		Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Сборка, разборка АК-47.		1	Сборка, разборка АК-47.	Учебное занятие	Текущий контроль
7.		Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Практическое занятие. Стрельбы.		1	Практическое занятие. Стрельбы	Учебное занятие	Текущий контроль
8.		Начальная военная подготовка. История строевой подготовки.	1		История строевой подготовки.	Лекция	Опрос
9.		Начальная военная подготовка. Строевая подготовка. Построение в шеренгу.		1	Построение в шеренгу.	Учебное занятие	Текущий контроль
10.		Строевая подготовка. «Отход подход к начальнику».		1	«Отход подход к начальнику».	Учебное занятие	Текущий контроль



21.		Начальная военная подготовка. Строевая подготовка. Маршировка на месте.		1	Маршировка на месте.	Учебное занятие	Текущий контроль
22.		Начальная военная подготовка. Строевая подготовка. Перестроения в сраю		1	Перестроения в сраю.	Учебное занятие	Текущий контроль
23.		Начальная военная подготовка. Строевая подготовка. Парадный шаг.		1	Парадный шаг.	Учебное занятие	Текущий контроль
24.		Строевая подготовка Воинское приветствие на месте и в движении		1	Воинское приветствие на месте и в движении	Учебное занятие	Текущий контроль
25.		Начальная военная подготовка. Строевые приемы при смене почетного караула		1	Строевые приемы при смене почетного караула	Учебное занятие	Текущий контроль
26.		История развития рукопашного боя. Становление рукопашного боя в Российской армии.	1		Становление рукопашного боя в Российской армии.	Лекция	Опрос
27.		История развития рукопашного боя. Сильнейшие команды за всю историю рукопашного боя	1		Сильнейшие команды за всю историю рукопашного боя.	Лекция	Опрос
28.		Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта в Вооруженных Силах РФ.	1		Рукопашный бой как вид спорта.	Учебное занятие	Текущий контроль
29.		Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта в Вооруженных Силах РФ.	1		Рукопашный бой как боевое искусство.	Учебное занятие	Текущий контроль
30.		Элементы рукопашного боя. Изучение спортивного инвентаря для рукопашного боя	1		Изучение спортивного инвентаря для рукопашного боя	Учебная тренировка	Опрос
31.		Элементы рукопашного боя. Изучение боевой стойки.		1	Изучение боевой стойки.	Учебная тренировка	Текущий контроль

32.		Элементы рукопашного боя. Способы страховки.		1	СФП Развитие равновесия и осанки	Учебная тренировка	Текущий контроль
33.		Элементы рукопашного боя. Бросковые приемы:		1	СФП Упражнения на развитие общей, силовой скоростной и специальной выносливости	Учебная тренировка	Текущий контроль
34.		Элементы рукопашного боя. Удары руками		1	СФП Подтягивание на перекладине различными хватами.	Учебная тренировка	Текущий контроль
35.		Элементы рукопашного боя. Удары ногами.		1	СФП Отжимание от пола различными видами.	Учебная тренировка	Текущий контроль
36.		Элементы рукопашного боя. Защита от ударов руками.		1	СФП Развитие и укрепление мышц пресса	Учебная тренировка	Текущий контроль
37.		Элементы рукопашного боя. Защита от ударов ногами.		1	СФП Отжимания на брусьях. Разновидности.	Учебная тренировка	Текущий контроль
38.		Элементы рукопашного боя. Захваты, заломы, болевые приемы.		1	СФП Сдача нормативов по отжиманиям на брусьях.	Учебная тренировка	Текущий контроль
39.		Элементы рукопашного боя. Захваты, заломы, болевые приемы при атаке сзади, в партере.		1	СФП Сдача нормативов по приседаниям.	Учебная тренировка	Текущий контроль
40.		Элементы рукопашного боя. Комбинированные удары руками и ногами.		1	СФП Сдача нормативов по подтягиваниям.	Учебная тренировка	Текущий контроль
41.		Элементы рукопашного боя. Способы страховки.		1	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости.	Учебная тренировка	Текущий контроль
42.		Элементы рукопашного боя. Бросковые приемы:		1	СФП Развитие равновесия и осанки	Учебная тренировка	Текущий контроль
43.		Элементы рукопашного боя. Закрепление боевой стойки.		1	Закрепление боевой стойки.	Учебная тренировка	Текущий контроль
44.		Элементы рукопашного боя. Изучение «челнока»-передвижения в боевой стойке.	1		Изучение «челнока»-передвижения в боевой стойке.	Учебная тренировка	Текущий контроль
45.		Элементы рукопашного		1	Повторение «челнока»-	Учебная	Текущий

		боя. Повторение «челнока»-передвижения в боевой стойке.			передвижения в боевой стойке.	тренировка	контроль
46.		Элементы рукопашного боя. Закрепление «челнока»-передвижения в боевой стойке.		1	Закрепление «челнока»-передвижения в боевой стойке.	Учебная тренировка	Текущий контроль
47.		Элементы рукопашного боя. Изучение базовой ударной техники рук.		1	Изучение базовой ударной техники рук.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
48.		Элементы рукопашного боя. Повторение базовой ударной техники рук.		1	Повторение базовой ударной техники рук.	Текущий контроль	Текущий контроль
49.		Элементы рукопашного боя. Закрепление базовой ударной техники рук.		1	Закрепление базовой ударной техники рук.	Текущий контроль	Текущий контроль
50.		Специальная физическая подготовка. Как правильно использовать спортивный инвентарь.	1		Как правильно использовать спортивный инвентарь.	Лекция	Опрос
51.		Специальная физическая подготовка. Развитие силы.	1		Развитие силы.	Учебная тренировка	Текущий контроль
52.		Специальная физическая подготовка. Развитие скорости.		1	Развитие скорости.	Учебная тренировка	Текущий контроль
53.		Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости.		1	Развитие выносливости.	Учебная тренировка	Текущий контроль
54.		Специальная физическая подготовка. Отработка ударов руками. Техника удара, постановка рук.		1	Отработка ударов руками. Техника удара, постановка рук.	Учебная тренировка	Текущий контроль
55.		Специальная физическая подготовка. Повторение ударной техники рук.		1	Повторение ударной техники рук.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
56.		Специальная физическая подготовка. Закрепление ударной техники рук.		1	Закрепление ударной техники рук.	Учебная тренировка	Текущий контроль

57.		Специальная физическая подготовка. Изучение ударной техники ног.		1	Изучение ударов ногами Техника удара, постановка ног.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
58.		Специальная физическая подготовка. Изучение борцовского комплекса.		1	Изучение, отработка борцовского комплекса.	Учебная тренировка	Текущий контроль
59.		Специальная физическая подготовка. Гимнастический мостик. Растяжка связок ног.		1	Гимнастический мостик. Растяжка связок ног.	Учебная тренировка	Текущий контроль
60.		Специальная физическая подготовка. Изучение акробатических элементов для развития гибкости.		1	Изучение акробатических элементов для развития гибкости. Кувырки через плечо, через голову.	Учебная тренировка	Текущий контроль
61.		СФП Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения		1	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
62.		СФП Упражнения для развития силы, скорости,		1	Упражнения для развития силы, скорости,	Учебная тренировка	Текущий контроль
63.		СФП Техника само страховки при падении.		1	Техника само страховки при падении.	Учебная тренировка	Текущий контроль
64.		СФП Развитие координации движений		1	Развитие координации движений	Учебная тренировка	Текущий контроль
65.		СФП Комплекс упражнений для разогрева мышц ног, рук, спины		1	Комплекс упражнений для разогрева мышц ног, рук, спины	Учебная тренировка	Текущий контроль
66.		СФП Упражнения на развитие общей, силовой скоростной и специальной выносливости		1	Упражнения на развитие общей, силовой скоростной и специальной выносливости	Учебная тренировка	Текущий контроль
67.		СФП Подтягивание на перекладине различными хватами.		1	Подтягивание на перекладине различными хватами.	Учебная тренировка	Текущий контроль
68.		СФП Отжимание от пола различными видами.		1	Отжимание от пола различными видами.	Учебная тренировка	Текущий контроль

69.		СФП Сдача нормативов.		1	Сдача нормативов по пройденному материалу	Учебная тренировка	Текущий контроль
70.		Технико-тактическая подготовка. Броски через бедро, через плечо.	1		Техника борьбы. Броски через бедро, через плечо.	Учебная тренировка	Текущий контроль
71.		Технико-тактическая подготовка. Техника борьбы. Броски: задняя подножка, передняя подножка.	1		Техника борьбы. Броски задняя подножка, передняя подножка.	Учебная тренировка	Текущий контроль
72.		Технико-тактическая подготовка. Техника борьбы. Броски: боковой переворот, с отрывом.		1	Техника борьбы. Броски - боковой переворот, с отрывом.	Учебная тренировка	Текущий контроль
73.		Технико-тактическая подготовка. Броски через плечо.		1	Борьба, в положении стоя, броски через бедро, задняя подножка. Броски через плечо.	Учебная тренировка	Текущий контроль
74.		Технико-тактическая подготовка. Повторение. Техника борьбы. Броски через бедро, через плечо.		1	Повторение. Техника борьбы. Броски через бедро, через плечо.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
75.		Технико-тактическая подготовка. Закрепление. Передняя подножка.		1	Закрепление. Техника борьбы. Броски: задняя подножка, передняя подножка.	Учебная тренировка	Текущий контроль
76.		Технико-тактическая подготовка. Техника борьбы.		1	Техника борьбы. Броски: боковой переворот, с отрывом.	Учебная тренировка	Текущий контроль
77.		Технико-тактическая подготовка. Повторение. броски через бедро.		1	Закрепление. Борьба, в положении стоя, броски через бедро, задняя подножка. Броски через плечо.	Учебная тренировка	Текущий контроль
78.		Технико-тактическая подготовка. Изучение бросков: передняя, задняя подсечки.		1	Изучение бросков: передняя, задняя подсечки.	Учебная тренировка	Опрос
79.		Технико-тактическая подготовка. Борьба, в положении стоя.		1	Борьба, в положении стоя.	Учебная тренировка	Текущий контроль
80.		Технико-тактическая подготовка. Броски		1	Броски через плечо.	Учебная тренировка	Текущий контроль

		через плечо.				ка	
81.		Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка.		1	Задняя подножка.	Учебная тренировка	Текущий контроль
82.		Технико-тактическая подготовка. Задняя и передняя подножки.		1	Задняя и передняя подножки.	Учебная тренировка	Текущий контроль
83.		Технико-тактическая подготовка. Броски: боковой переворот, с отрывом		1	Броски: боковой переворот, с отрывом	Учебная тренировка	Текущий контроль
84.		Технико-тактическая подготовка. Броски: задняя подножка,		1	Броски: задняя подножка.	Учебная тренировка	Текущий контроль
85.		Технико-тактическая подготовка. Борьба, в положении стоя, броски через бедро.		1	Борьба, в положении стоя, броски через бедро.	Учебная тренировка	Текущий контроль
86.		Технико-тактическая подготовка. Броски через бедро, через плечо.		1	Броски через бедро, через плечо.	Учебная тренировка	Текущий контроль
87.		Технико-тактическая подготовка. Борьба, в положении лежа.		1	Борьба, в положении лежа.	Учебная тренировка	Текущий контроль
88.		Технико-тактическая подготовка. Изучение бросков: передняя, задняя подсечки.		1	Изучение бросков: передняя, задняя подсечки.	Учебная тренировка	Текущий контроль
89.		Технико-тактическая подготовка. Повторение бросков: передняя, задняя подсечки.		1	Повторение бросков: передняя, задняя подсечки.	Учебная тренировка	Текущий контроль
90.		Начальные навыки подводного плавания. Теория. Изучения водолазного оборудования.	1		Теория. Изучения водолазного оборудования.	Учебная тренировка	Опрос
91.		Начальные навыки подводного плавания. Правила обращения с инвентарём для погружения под воду.	1		Правила обращения с инвентарём для погружения под воду.	Учебная тренировка	Текущий контроль
92.		Начальные навыки подводного плавания. Одевание «мокрого и сухого» костюмов в условиях суши на время.		1	Одевание «мокрого и сухого» костюмов в условиях суши на время.	Учебная тренировка	Сдача нормативов

93.		Начальные навыки подводного плавания. Обучение правильному дыханию в водолазном оборудовании.		1	Обучение правильному дыханию в водолазном оборудовании.	Учебная тренировка	Текущий контроль
94.		Начальные навыки подводного плавания. Подводная практика. Первое погружение.		1	Подводная практика. Первое погружение.	Учебная тренировка	Текущий контроль
95.		Начальные навыки подводного плавания. Подводная практика. Второе погружение.		1	Начальные навыки подводного плавания. Подводная практика. Второе погружение.	Учебная тренировка	Текущий контроль
96.		Восстановительные мероприятия. Укрепление связок рук в условиях игры медицинским мячом.		1	Укрепление связок рук в условиях игры медицинским мячом.	Учебная тренировка	Текущий контроль
97.		Восстановительные мероприятия. Участие в городской «Зарнице».		1	Участие в городской «Зарнице».	Соревнования	Текущий контроль
98.		Восстановительные мероприятия. Отработка ударной техники с теннисным мячом.		1	Отработка ударной техники с теннисным мячом.	Учебная тренировка	Текущий контроль
99.		Восстановительные мероприятия. Игра «Пятнашки»		1	Игра «Пятнашки».	Учебная тренировка	Текущий контроль
100.		Восстановительные мероприятия. «Регби на борцовском ковре».		1	«Регби на борцовском ковре».	Учебная тренировка	Сдача нормативов
101.		Восстановительные мероприятия. Дыхательные упражнения , подвижные игры.		1	Дыхательные упражнения, подвижные игры	Учебная тренировка	Сдача нормативов
102.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления. Сдача нормативов в ударной технике рук.		1	Сдача нормативов в ударной технике.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
103.		Контрольно-переводные испытания, соревнования,		1	Сдача нормативов в ударной технике.	Учебная тренировка	Сдача нормативов

		показательные выступления. Сдача нормативов в ударной технике рук.					
04.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления. Сдача нормативов в ударной технике ног.		1	Сдача нормативов в ударной технике ног.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
05.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления. Спарринги в парах.		1	Спарринги в парах.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
06.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления. Внутриклубное соревнование между воспитанниками		1	Внутриклубное соревнование между воспитанниками.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
07.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления. Городской турнир между воспитанниками военно-спортивных клубов г. Сочи		1	Городской турнир между воспитанниками военно-спортивных клубов г. Сочи.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
08.		Итоговое занятие.		1	Подведение итогов. Сдача нормативов	Учебная тренировка	Сдача нормативов
Итого: 108 часа			28	80			



**Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося**

*Таблица 2*

Дата	Мероприятие	Достижения

*Таблица 3*

**Фиксация контрольных нормативов по ОФП**

Название упражнения	Эталонное значение	Дата фиксации								
		сент			декабрь					май
Прыжки в длину с места (см)										
Вис (сек)										
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек										
Наклон вперед из положения сидя (см)										
Пресс за 1 мин										
Приседание за 1 мин										
Прыжки на скакалке за 30 сек										

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

\_\_\_\_\_ учащегося  
 творческого объединения \_\_\_\_\_  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Афалины»

педагог: \_\_\_\_\_  
 на \_\_\_\_\_ учебный год

Цель: выявление и поддержка одарённых, мотивированных детей.

Таблица 4

Название упражнения	Эталонное значение	Дата								Итоговый контроль май
		Входящий контроль сент	октябрь	ноябрь	Промежуточный контроль декабрь	январь	февраль	март	апрель	
<b>Дополнительные комплексы упражнений:</b> (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)										
<b>Самостоятельная работа:</b> (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)										

Список воспитательных мероприятий творческого объединения

«Афалины»

<i>месяц</i>	<i>тематика</i>	<i>мероприятие</i>
сентябрь	Правила ППД	Беседа
ноябрь	«Государственная символика Российской Федерации»	Презентация
декабрь	Мастерская Деда Мороза	Подготовка к новому году
февраль	23 февраля – День защитников Отечества	Подготовка к Дню защитников Отечества (письма солдатам,
март	Подготовка к 8 марта	Показательные выступления для родителей
апрель	12 апреля – день Космонавтики	Подготовка к дню Космонавтики
май	9 мая – День Победы	Подготовка к параду.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре

<i>№</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Месяц</i>
1	Вежливость на каждый день.	Беседа, диспут.	сентябрь
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	Беседа о режиме дня.	октябрь
3	«Государственная символика Российской Федерации»	Беседа, презентация	ноябрь
4	История и традиции празднования Нового года и Рождества в России	Подготовка рефератов и презентации	декабрь
5	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	январь
6	Праздничное мероприятие ко Дню	Игра «Вперед	февраль

	Защитника Отечества.	мальчишки»	
7	Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Показательные выступления для родителей	март
8	Знакомство с достопримечательностями г. Сочи	Мультимедийная презентация-экскурсия по городу	апрель
9	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Экскурсия в Музей истории Хостинского района г. Сочи	май