

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	Директор ЦДО «Хоста»
педагогического совета ЦДО «Хоста»			Чолакян К.Д.
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.			Приказ № 445 от «28» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «Гренадер»

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 3946

Составитель:  
**Касьянов Сергей Анатольевич**  
**Гагуа Максим Афандилович**  
*(Ф.И.О. преподавателя)*  
*педагог дополнительного*  
*образования ЦДО «Хоста»*

г. Сочи 2023 г.

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

### Пояснительная записка программы

Образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гренадёр» – **физкультурно-спортивная**, так как направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Проблема воспитания подрастающего поколения была актуальной во все времена. Современная Россия в этом плане не является исключением. Однако в условиях политической, экономической, социально-культурной трансформации нашего общества было подорвано свойственное молодежи советского поколения чувство гордости за историческое прошлое Отечества, достижения науки и культуры, которое воспитывалось «дедами-освободителями, родителями-романтиками, учителями-идеалистами», и, самое действенное, продуманной государственной идеологией. В связи с этим сегодня патриотический аспект воспитательной работы приобретает особую окраску. Воспитание гражданина и патриота становится сегодня определяющим духовно-нравственным фактором в деле сохранения независимости, стабильности и безопасности государства. Большое значение в этой связи играет воспитание подрастающего поколения.

Сегодня как никогда остро стоит вопрос о возрождении патриотизма. Наиболее активной и эффективной формой воспитания являются патриотические объединения, клубы, которые, вовлекая в свои ряды сотни юношей и девушек, продолжают оставаться школой патриотизма, школой мужества, жизненной закалки, социальной зрелости и профессионального мастерства, а вопросы патриотического воспитания проходят красной нитью через весь учебный процесс.

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

Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, военно-спортивных соревнований, военно-полевых сборов, призванных обеспечить решение основных задач в области патриотического, военно-патриотического воспитания и подготовки юношей к службе Вооружённых Силах Российской Федерации. Ответственность за эту работу повышается в связи с сокращением сроков службы в ВС РФ до одного года.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу внесены изменения с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы. Применение информационно-коммуникационных технологий дополняет традиционные формы работы, позволяет расширить

методические возможности, придать занятиям современный уровень. Применение новых технологий позволяет учащимся результативно выступать на соревнованиях различного уровня, формирует опыт творческой деятельности. За счет внедрения новых форм обучения к активному творческому процессу привлекаются не только учащиеся клуба и педагоги, но и слушатели и родители. С использованием программ видеозаписи фиксируется деятельность учащихся. Одним из главных эффектов от этой деятельности является то, что ученики самостоятельно анализируют свои выступления, а также могут не пассивно, а творчески общаться с видеоматериалом.

Нормативно-правовой основой разработки программы являются следующие документы:

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 (курсантов), 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. Программа

направлена на развитие и самосовершенствование таких качеств личности подростка, которые помогают выжить в экстремальных условиях.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальной задачей в современном российском обществе является воспитание уважительного отношения к истории и культуре страны, гражданское становление и патриотическое воспитание детей и молодежи. Патриотизм – это уважение к защитникам Отчизны, уважение к Государственному Гимну, Флагу, Гербу. Это не просто сведения, которые получают молодые люди, – это истины, которые должны затрагивать их чувства. В программе предусмотрено формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения учащихся к походам, экспедициям по местам боевой славы, ухаживание за памятниками и могилами воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны, организация Почетного караула у Поста № 1 (вечный огонь на мемориале воинской Славы).

Программа ВСК «Гренадер» предназначена для популяризации службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащихся. Позиция педагога исходит из интересов учащегося 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 детей, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным двигательным режимом.

### **Отличительные особенности программы от существующих.**

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.

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:**

Возраст учащихся по данной Программе - от 7 до 15 лет, на обучение принимаются учащиеся, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск врача к занятиям).

Наполняемость групп от 10 до 15 человек,

В программе учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, методическими пособиями для Клубов Друзей Пограничников при ФПС РФ, норм СанПиНа.

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

### **Уровень программы - базовый**

**Срок реализации программы** – 1 учебный год общим объемом - 144 часа (36 учебных недель).

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

**Режим занятий** соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 2 раза в неделю по 2 академических часа.

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

Данная программа является комплексной и состоит из двух блоков, объединенных единой целью: военная подготовка и физическая подготовка и рукопашный бой;

Программа позволяет учащимся, согласно календарно-учебному плану, 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.

После окончания обучения, учащиеся клуба выезжают в летний оборонно-спортивный лагерь, на полевые сборы, где учащиеся (курсанты) на практике закрепляют знания, умения и навыки, полученные на занятиях в клубе, отрабатывают приемы, совершенствуют достижения, вырабатывают волю и стойкость.

### **Формы и режим организации учебного процесса**

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

### **Формы работы с учащимися:**

- 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 «Гренадер» 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, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, ВКонтакте

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.

**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 2)

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития у учащихся физических, волевых и морально-психологических качеств средствами специально организованного учебно-воспитательного процесса обучения армейскому рукопашному бою.

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 истории России;
- изучение мировой истории и культуры, повышение культурного и интеллектуального уровня молодежи;
- знакомства со способами самообороны и обороны;
- обучение основным элементам строевой подготовки;
- изучение базовой техники рукопашного боя;
- подготовка к профессиональной деятельности и воинской службе;
- знакомство с умениям и навыками для выживания в экстремальных условиях.

**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;
- познакомиться с профессиями будущего на основе Атласа профессий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного

труда, находить возможности и способы их улучшения;

- 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, контента, 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.

**Содержание программы  
Учебный план**

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие	2	2		Текущий контроль
2.	Начальная военная подготовка	20	11	9	Тематический контроль / участие в параде
3.	История развития рукопашного боя	2	2	-	Тематический контроль / Тест
4.	Рукопашный бой в системе физического воспитания	2	2	-	Тематический контроль / Тест
5.	Элементы рукопашного боя	20	2	18	Участие в соревнованиях
6.	ЧС и навыки выживания в экстремальных условиях	6	3	3	Тематический контроль / Тест
7.	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Тематический контроль / Выполнение норматива
8.	Технико-тактическая подготовка	20	-	20	Тематический контроль / Выполнение норматива
9.	Восстановительные мероприятия	6	-	6	Тематический контроль / Игра
10.	Профессии будущего	2	1	1	Текущий контроль
11.	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления	10	-	10	Тематический контроль / Соревнования, показательные выступления
12.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль / Выполнение норматива
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу

### 2. Начальная военная подготовка (20 часов)

#### **Теория:**

#### *2.1 Россия – наша Родина*

Гимн, флаг, государственное устройство и конституция России, культура и национальный состав.

#### *2.2. История России*

Древнерусское государство, Киевская Русь, Русские княжества, Российское государство XV – XVIII вв, Российская империя, РСФСР, СССР, Российская Федерация.

**Практика:** тест, опрос, беседа.

#### *2.3 Основы самообороны*

#### **Теория:**

- Точки поражения, способы и результаты воздействия на них;
- Основы техники освобождения от захватов.

#### *2.4 Защита от оружия массового поражения*

#### **Теория:**

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

#### *2.5 Строевая подготовка:*

- Терминология строевой подготовки
- 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.

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

#### ***Теория:***

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

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

#### ***Теория:***

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

### **5. Элементы рукопашного боя (20 ч.)**

***Теория:*** элементы рукопашного боя, виды комбинаций

#### ***Практика:***

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 ног.

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

- Комбинированные удары руками и ногами.

### **6. Чрезвычайные ситуации и навыки выживания в экстремальных условиях (6 часов)**

#### ***Теория:***

- виды ЧС

- стадии развития чрезвычайной ситуации

- правила поведения при режиме ЧС в России

#### ***Практика:***

- общие правила выживания в экстремальной ситуации (в дикой природе)

- правила поведения при ЧС.

## **7. Специальная физическая подготовка (52 часа)**

**Теория:** Понятие о физической подготовке и ее значение в рукопашном бое. Техника выполнения упражнений.

### **Практика:**

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

- Упражнения на ловкость, гибкость.

- Кроссовая подготовка.

Специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

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

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

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

### **Практика:**

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

## **10. Профессии будущего (2 часа)**

**Теория:** Беседа-путешествие по атласу новых профессий Навигатор по рынку труда будущего.

**Практика:** Построение образовательной вертикали

## **11. Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления (10 час.)**

**Практика:** 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.

## **12. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика:** Подведение итогов. Выполнение нормативов.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Предметные:**

- будут знать базовые техники рукопашного боя;
- познакомятся с историей России;
- будут знать историю государственных символов РФ и гимна;

- познакомятся с основами Конституции РФ;
- узнают виды ЧС и стадии развития чрезвычайной ситуации и узнают правила выживания в экстремальной ситуации;
- познакомятся с правилами поведения при режиме ЧС;
- ознакомятся с видами оружия массового поражения и способами защиты;
- познакомятся с основами самообороны;
- освоят основы техники освобождения от захватов;
- 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;
- приобретут навыки 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 «Гренадёр» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (сдача нормативов, показательные выступления, участие в соревнованиях).

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

### **Календарно-учебный график:**

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Работа в летний каникулярный период: Участие в выездном летнем полевом оборонно-спортивном лагере (по согласованию с организующей стороной)

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ (тематический) в Приложении 1

### **Условия реализации программы:**

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

1. Спортивная база:

- спортивный зал для занятий;
- спортивный инвентарь.

2. Методический материал и оргтехника:

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

3. Средства гигиены.

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.

### **Формы аттестации**

Во время всего периода, обучения по программе, ведется учет достижений учащихся, 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 участника учебного процесса.

Важна так же и самооценка учащегося, 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 «Гренадер» 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, тест, сдача нормативов	В конце блока, тренировки
3	Итоговый (промежуточный) контроль	Проверка всех умений и навыков	сдача нормативов, соревнования	В конце года (полугодия)

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

**Оценочные материалы. Формы подведения итогов реализации программы:**

- сдача нормативов;
- выступления на соревнованиях;
- анализ результативности выступлений.

Практическую отработку навыков учащиеся проходят в летнем полевом оборонно-спортивном лагере.

По окончании базового курса в клубе «Гренадер» учащиеся могут продолжить обучение по программам углубленного уровня.

#### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнения	возраст					
	10	11	12	13	14	15
Прыжки в длину с места (см)	160	165	175	180	190	210
Подтягивание в висе	5	7	8	9	10	11
Поднимание туловища (отжимания)	18	19	20	23	25	32
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	10	10	11	12	13
Пресс	30	35	40	45	48	50
Приседание за 1 мин	50	60	64	68	72	76
Прыжки на скакалке	30	34	46	46	56	60

#### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнения	возраст					
	10	11	12	13	14	15
Прыжки в длину с места (см)	140	150	165	170	175	180
Вис (сек)	12	15				
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек	14	15	15	18	19	20
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	11	14	16	18	20
Пресс за 1 мин	28	30	35	38	38	40
Приседание за 1 мин	40	44	48	52	56	60
Прыжки на скакалке за 30 сек	40	44	48	52	62	66

№ 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.
---	--	--	---	--

## Методические материалы

### 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 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 учащимся 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 10-15 обучающихся 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, Телеграмм, ВКонтакте, 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.

## **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.
15. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>
16. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

### **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>

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

Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013 Электронный ресурс] / Режим доступа <http://sdo.mgaps.ru/books/K19/M9/file/1.pdf>

Технология спортивной тренировки Электронный ресурс] / Режим доступа <http://tst.sportedu.ru>

информационный интернет-портал Спортивная медицина Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.sportmedicine.ru/>

Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>

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 программы «Гренадер»**

педагог дополнительного образования

Время проведения занятий:

Место проведение занятий:

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2		Инструктаж по технике безопасности	Лекция	Опрос
2.		Начальная военная подготовка (НВП) История Вооружённых сил РФ. Боевые страницы истории Российской Армии	2		История пограничных войск на Северном Кавказе	Беседа	Опрос
3.		(НВП) История пограничной службы РФ	2		История пограничных войск на Северном Кавказе	Учебное занятие	Текущий контроль
4.		(НВП) Уставы Вооруженных сил РФ	2		(НВП) Уставы Вооруженных сил РФ	Учебное занятие	Текущий контроль
5.		(НВП) Уставы Вооруженных сил РФ	2		(НВП) Уставы Вооруженных сил РФ	Учебное занятие	Текущий контроль
6.		(НВП) Защита от оружия массового нападения	2		(НВП) Защита от оружия массового нападения	Учебное занятие	Текущий контроль
7.		(НВП) Огневая подготовка	1	1	(НВП) Огневая подготовка	Учебное занятие	Текущий контроль
8.		(НВП) Огневая подготовка	1	1	(НВП) Огневая подготовка	Учебное занятие	Текущий контроль
9.		(НВП) Строевая подготовка История строевой подготовки.	1	1	(НВП) Строевая подготовка	Учебное занятие	Текущий контроль
10.		(НВП) Строевая подготовка Строй, управление строем.		2	(НВП) Строевая подготовка	Учебное занятие	Текущий контроль
11.		(НВП) Строевая подготовка Воинское приветствие на месте и в движении		2	(НВП) Строевая подготовка	Учебное занятие	Текущий контроль

12.	(НВП) Строевая подготовка Строевые приемы при смене почетного караула		2	(НВП) Строевая подготовка	Учебное занятие	Текущий контроль
13.	История развития рукопашного боя Рождение и развитие рукопашного боя.	2		Рождение и развитие рукопашного боя	Учебное занятие	Текущий контроль
14.	История развития рукопашного боя Лучшие спортсмены России по рукопашному бою.	2		Лучшие спортсмены России по рукопашному бою.	Учебное занятие	Текущий контроль
15.	История развития рукопашного боя Сильнейшие команды России по рукопашному бою.	2		Сильнейшие команды России по рукопашному бою.	Учебное занятие	Текущий контроль
16.	Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта в Вооруженных Силах РФ Рукопашный бой как вид спорта		2	Рукопашный бой как вид спорта и боевое искусство.	Учебное занятие	Текущий контроль
17.	Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта в Вооруженных Силах РФ Рукопашный бой как боевое искусство.		2	Рукопашный бой как боевое искусство.	Учебное занятие	Опрос
18.	Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта в Вооруженных Силах РФ Оборудование, инвентарь и снаряжение.		2	Оборудование, инвентарь и снаряжение.	Учебное занятие	Текущий контроль
19.	Элементы рукопашного боя. Способы страховки.	1	1	Элементы рукопашного боя. Способы страховки.	Учебное занятие	Текущий контроль
20.	Элементы рукопашного боя. Бросковые приемы:		2	Элементы рукопашного боя. Бросковые приемы:	Учебная тренировка	Текущий контроль
21.	Элементы рукопашного боя. Удары руками		2	Элементы рукопашного боя. Удары руками	Учебная тренировка	Текущий контроль
22.	Элементы рукопашного боя. Удары ногами		2	Элементы рукопашного боя. Удары ногами	Учебная тренировка	Текущий контроль
23.	Элементы рукопашного боя. Защита от ударов руками		2	Элементы рукопашного боя. Защита от ударов руками	Учебная тренировка	Текущий контроль

24.		Элементы рукопашного боя. Защита от ударов ногами		2	Элементы рукопашного боя. Защита от ударов ногами	Учебная тренировка	Текущий контроль
25.		Элементы рукопашного боя. Захваты, заломы, болевые приемы		2	Элементы рукопашного боя. Захваты, заломы, болевые приемы	Учебная тренировка	Текущий контроль
26.		Элементы рукопашного боя. Захваты, заломы, болевые приемы при атаке сзади, в партере.		2	Элементы рукопашного боя. Захваты, заломы, болевые приемы при атаке сзади, в партере.	Учебная тренировка	Текущий контроль
27.		Элементы рукопашного боя. Комбинированные удары руками и ногами.		2	Элементы рукопашного боя. Комбинированные удары руками и ногами.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
28.		СФП Как правильно использовать спортивный инвентарь	2		Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения скоростно-силовых качеств	Учебная тренировка	Текущий контроль
29.		СФП Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения		2	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения для развития силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств	Учебная тренировка	Текущий контроль
30.		СФП Упражнения для развития силы, скорости,		2	Приседания с утяжелениями, бег .	Учебная тренировка	Сдача нормативов
31.		СФП Техника само страховки при падении.		2	Техника само страховки при падении.	Учебная тренировка	Текущий контроль
32.		СФП Развитие координации движений		2	ОФП Развитие координации движений	Учебная тренировка	Текущий контроль
33.		СФП Комплекс упражнений для разогрева мышц ног, рук, спины		2	ОФП Комплекс упражнений для разогрева мышц ног, рук, спины	Учебная тренировка	Текущий контроль
34.		СФП Силовые упражнения		2	ОФП Силовые упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
35.		СФП Упражнения на растяжку		2	ОФП Упражнения на	Учебная тренировка	Текущий контроль

					растяжку		
36.		СФП Челночное передвижение		2	ОФП Челночное передвижение	Учебная тренировка	Текущий контроль
37.		СФП Выполнение упражнений на гибкость		2	ОФП Выполнение упражнений на гибкость	Учебная тренировка	Текущий контроль
38.		СФП упражнение на реакцию и ловкость		2	ОФП упражнение на реакцию и ловкость	Учебная тренировка	Текущий контроль
39.		СФП Развитие равновесия и осанки		2	ОФП Развитие равновесия и осанки	Учебная тренировка	Текущий контроль
40.		СФП Упражнения на развитие общей, силовой скоростной и специальной выносливости		2	ОФП Упражнения на развитие общей, силовой скоростной и специальной выносливости,	Учебная тренировка	Текущий контроль
41.		СФП Подтягивание на перекладине различными хватами.		2	ОФП Подтягивание на перекладине различными хватами.	Учебная тренировка	Текущий контроль
42.		СФП Отжимание от пола различными видами.		2	ОФП Отжимание от пола различными видами.	Учебная тренировка	Текущий контроль
43.		СФП Развитие и укрепление мышц пресса		2	ОФП Развитие и укрепление мышц пресса	Учебная тренировка	Текущий контроль
44.		СФП Отжимания на брусьях. Разновидности.		2	ОФП Отжимания на брусьях. Разновидности.	Учебная тренировка	Текущий контроль
45.		СФП Сдача нормативов по отжиманиям на брусьях.		2	ОФП Сдача нормативов по отжиманиям на брусьях.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
46.		СФП Сдача нормативов по приседаниям.		2	ОФП Сдача нормативов по приседаниям.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
47.		СФП Сдача нормативов по подтягиваниям.		2	ОФП Сдача нормативов по подтягиваниям.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
48.		Специальная физическая подготовка Упражнения на подвижности в суставах и ловкости		2	Исправление ошибок в изученных упражнениях	Учебная тренировка	Текущий контроль

49.		Специальная физическая подготовка Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение		2	Подводящие упражнения, совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	Учебная тренировка	Текущий контроль
50.		Специальная физическая подготовка Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение		2	Подводящие упражнения, совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	Учебная тренировка	Сдача нормативов
51.		Технико-тактическая подготовка Изучение тактики ведения боя «первым номером».		2	Тактика ведения боя «первым номером».	Учебная тренировка	Текущий контроль
52.		Технико-тактическая подготовка. Закрепление тактики ведения боя «первым номером».		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
53.		Технико-тактическая подготовка. Тактика ведения боя «вторым номером		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
54.		Технико-тактическая подготовка. Закрепление тактики ведения боя «вторым номером		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
55.		Технико-тактическая подготовка. Тактика ведения боя растягиванием защиты соперника «верх-вниз»		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения	Учебная тренировка	Сдача нормативов
56.		Технико-тактическая подготовка. Закрепление тактики ведения боя растягиванием защиты соперника «верх-вниз»		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
57.		Технико-тактическая подготовка. Борьба лежа		2	Круговая работа-спортсмен становится и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Сдача нормативов
58.		Технико-тактическая подготовка. Борьба стоя		2	Круговая работа-спортсмен становится на татами и по 1 минуте	Учебная тренировка	Соревнования

					борется с каждым спарринг партнером		
59.		Технико-тактическая подготовка. Стратегия боя.		2	Стратегия боя.	Учебная тренировка	Текущий контроль
60.		Восстановительные мероприятия Дыхательные упражнения		2	Контрольно-переводные нормативы.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
61.		Восстановительные мероприятия Гибкость суставов		2	Контрольно-переводные нормативы.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
62.		Восстановительные мероприятия Игры с мячом		2	Восстановительные мероприятия Игры с мячом	Учебная тренировка	Текущий контроль
63.		Восстановительные мероприятия. Подвижные игры.		2	Восстановительные мероприятия. Подвижные игры.	Учебная тренировка	Текущий контроль
64.		Восстановительные мероприятия Методы самомассажа		2	Восстановительные мероприятия Методы самомассажа	Учебная тренировка	Сдача нормативов
65.		Профессии будущего, Навигатор по рынку труда будущего.	1	1	Профессии будущего путешествие по атласу новых профессий. Построение образовательной вертикали	Комбинированное занятие	Текущий контроль
66.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления		2	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления	Учебная тренировка	Сдача нормативов
67.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления		2	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления	Учебная тренировка	Сдача нормативов
68.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления		2	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления	Учебная тренировка	Сдача нормативов
69.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления		2	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные	Учебная тренировка	Сдача нормативов

					выступления		
70.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления		2	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления	Учебная тренировка	Сдача нормативов
71.		Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления		2	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления	Учебная тренировка	Сдача нормативов
72.		Итоговое занятие		2	Подведение итогов за год Соревнования, показательные выступления	Итоговый контроль	Итоговый контроль
	Итого: 144 часа		25	119			

**План воспитательной работы**

**Цель воспитательной работы** – воспитание достойных граждан страны, обладающих знаниями, умениями и навыками, необходимыми будущему защитнику Родины. Формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

**Задачи:** воспитание интереса к целенаправленности, настойчивости, работоспособности, дисциплинированности, формирование здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков.

**Моральное воспитание** формируется на чувствах коллективизма, гордости и чести, чувства обязательств и ответственности, дисциплинированности, скромности, культуры поведения.

**Трудовое воспитание** направлено на формирование трудолюбия, в том числе и спортивного, желания достичь высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

**Эстетическое воспитание** помогает гармоничному развитию личности, которая тонко ощущает прекрасное в жизни.

**Воспитательные средства:**

Личный пример и педагогическое мастерство педагога; высокая организация учебно-воспитательного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; уважительное отношение к традициям; система морального стимулирования; наставления опытных спортсменов.

**Воспитательные мероприятия:**

№	Мероприятие	Сроки
1.	Вводное занятие, тематическая беседа Ознакомление с правилами по ТБ	сентябрь
2.	Посещение городских мероприятий	в течении учебного года
3.	Проведение мероприятий и праздников, в течение года, посвященных знаменательным датам	ноябрь
4.	Встречи с ветеранами войны, труда, спорта	октябрь, февраль, май
5.	Урок мужества посвященный 7 годовщине гибели Эпова	28 января
6.	Интеллектуально- образовательный турнир игра –	Май

	«Граница на замке»	
7.	Мероприятие «Растим патриотов России», посвященного Дню Защитника Отечества.	Февраль
8.	Участие в городском митинге, посвященном годовщине окончания афганской войны	15 февраля
9.	Городской турнир по военно-прикладным видам спорта	Февраль
10.	Встреча со священником протоиерей Рустиком – «Растим патриотов России!»	По согласованию
11.	Участие в районном конкурсе литературных и исследовательских работ «Герои моей семьи»	В течение всего периода
12.	Акция видео поздравление солдату	В течение всего периода
13.	Уроки мужества	В течение всего периода
14.	Посещение исторических мест, экскурсии по городу в дни школьных каникул	В течение всего периода
15.	Проведение мероприятий совместно с родителями в дни школьных каникул	В течение всего периода
16.	Традиционная встреча с ветеранами боевых действий в Единой России «Растим патриотов России!»	Февраль
17.	Акция «Бессмертный полк», Парад победы, посв. 79 годовщине победы в ВОВ, Вахта памяти	Май

План работы с родителями

№	Мероприятие	Сроки
1.	Установочное родительское собрание. Анкетирование «Личностные качества детей, склонности, одаренность, особенности эмоциональной сферы»	сентябрь
2.	Участие в семейном клубе ко Дню пожилого человека «Моя бабушка – лучшая на свете».	октябрь
3.	Консультативный пункт для родителей «Как стать другом для своего ребенка».	ноябрь
4.	Участие в Новогодней развлекательной программе «Наши семейные традиции».	декабрь
5.	Родительское собрание по итогам первого полугодия.	январь
6.	Игровая программа «Мама, папа, я – спортивная семья»	февраль
7.	Консультативный пункт для родителей «Безопасность: ребенок и окружающая среда»	март
8.	Образовательный турнир	апрель
9.	Итоговое открытое занятие в объединении с целью демонстрации достижений учащихся Итоговое родительское собрание.	май

## Специализированные игровые комплексы

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, -защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты –удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) зоны;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент –наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых

площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед учащимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой -от касаний затылка).

В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности

### **Варианты игр в касания**

(«пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Таблица

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д., и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один –удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват

или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват.

Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

упор левой рукой в правое предплечье соперника –упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

упор левой рукой в правое плечо –упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);

- упор левой рукой справа в ключицу -упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею –упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь –упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот –упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб –упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

захват левой рукой правой кисти противника –упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).  захват правой рукой правой кисти соперника –упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).  захват левой (правой) рукой локтя противника –упор левой (правой) рукой (см. 1 задание). Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ –ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, -преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным

плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

- захват рук спереди -сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность.

С другой –необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решение заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых учащемуся, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия. Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках ит.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков.

Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:  одной, двумя руками из вне;

- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные

условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначению – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и выпеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки. Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия учащихся. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.