

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.
ИРКУТСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №69

Утверждено приказом
директора МАОУ г. Иркутска СОШ №69
№ 670/1- ОД от «28 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Отвага»**

Адресат программы: дети от 8
до 17 лет

Срок реализации: 3 года

Направленность:
физкультурно-спортивная

Разработчик программы:
Токарева Т.Ю. – Педагог
дополнительного образования

г. Иркутск, 2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-5
1.1. Информационные материалы и литература.....	3
1.2. Направленность программы ДО.....	3
1.3. Актуальность и целесообразность программы.....	3-4
1.4. Отличительная особенность программы.....	4
1.5. Цель и задачи программы.....	5
1.6. Адресат программы.....	6
1.7. Срок освоения программы.....	6
1.8. Формы обучения.....	6
1.9. Режим занятий.....	6
1.10. Особенности организации образовательной деятельности.....	6
2. Комплекс основных характеристик программ.....	6-9
2.1. Объем программы.....	6
2.2. Содержание программы.....	7-13
2.3. Планируемые результаты.....	14
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15-24
3.1. Учебный план.....	15-18
3.2. Календарный учебный график.....	19
3.3. Условия реализации программы.....	20
3.4. Формы аттестации.....	20
3.5. Методические материалы.....	21-22
3.6. Список литературы.....	22-23
4. Иные компоненты.....	24

Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество – все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости...»
А.С. Макаренко

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы и литература:

При разработке дополнительной общеразвивающей программы "Отвага" был использован опыт работы разработчика программы по организации военно- патриотического воспитания среди подростков, методические рекомендации по военно- патриотическому воспитанию, основные положения государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493), Распоряжения Правительства РФ от 29 .05. 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025г.». Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования (см. список литературы п 3.6 «Нормативные документы»).

1.2. Направленность программы ДО: физкультурно-спортивная

1.3. Актуальность и целесообразность программы:

Историческая память важна и необходима - во все времена и в любом государстве, особенно в трудные, переломные моменты истории, она всегда живет в народе и проявляется только в годы испытаний. Именно такой период переживает сегодня Россия, когда вопросы патриотического воспитания, исторической памяти вышли на первый план. Особенно тревожно, когда целое поколение молодежи воспитывается на чужих идеалах.

Анкетирование учащихся показывает, что они не всегда правильно понимают лексическое значение слова «патриот». Некоторые из них рассматривают его как бережное отношение к природе, кто-то - только как уважение к ветеранам Великой Отечественной войны.

Патриотизм – это любовь к большой и малой Родине, готовность выполнить конституционный долг, это социальная толерантность, общественно значимое поведение и деятельность. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности. Изучение истории родной земли, истинной истории нашего Отечества, его боевых, трудовых и культурных традиций, устоев народа позволит понять подросткам, кто является истинным патриотом. Восстановление и сохранение национальных начал и основ жизни, традиций патриотизма, верности идеалам Отечества поможет душевно и духовно очиститься.

В последние годы отмечается значительный рост потребления алкоголя молодежью, снижение возраста приобщения к употреблению спиртного. Общественные опросы и работа с детьми и молодежью показывает, что среди молодых людей большими темпами нарастает преступность, растет число наркоманов, геймеров, патологически зависимых от сети, падает нравственность, развивается правовой нигилизм.

В сознании молодежи произошли заметные изменения в отношении к службе в Вооруженных Силах, защите своего Отечества. Часть подростков не имеет желания нести службу по призыву в Вооруженных Силах. В общественном сознании глубокой эрозии подвергаются такие ценности, как Отечество, Патриотизм, Верность героическим традициям прошлого, Долг, Честь, Достоинство, Самоотверженность.

Вот почему проблема патриотического воспитания подрастающего поколения становится одним из **актуальных вопросов** воспитания молодежи, что и привело к разработке дополнительной общеразвивающей программы по патриотическому воспитанию

программы. Основная форма работы - деятельность военно-патриотического клуба в рамках настоящей программы.

1.4. Отличительная особенность программы. Настоящая программа отличается от других программ по военно-патриотическому воспитанию тем, что в её содержание включены не только темы включающие изучение российских воинских традиций, российской военной истории, но и физическую подготовку детей и подростков в военно-прикладных видах спорта. Таким образом реализация программы будет способствовать воспитанию у детей чувства гордости за свою Родину и свой народ, уважения к его свершениям и достойным страницам прошлого через физическую подготовку детей и подростков в военно-прикладных видах спорта, психологических установок сильного, уверенного в себе человека. Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является то, что она совмещает общевойсковую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы.

Особенностью данной программы является повторение 1го года обучения на 2ом и 3м годах обучения на базе СОШ №69 с целью формирования с начального уровня разновозрастного коллектива Военно-патриотического клуба «Отвага». Предусматривается усложнение программы при едином КТП в зависимости от возраста ребенка и года обучения.

1.5. Цель и задачи программы:

Цель: развитие у детей и подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, совершенствование знаний и навыков по основам воинской службы и специальной подготовке.

Задачи:

Предметные:

Обучить:

- комплексу физических упражнений (с № 1 по № 7 настоящей Программы);
- приёмам прикладной акробатики, основы рукопашного боя и борьбы самбо;
- основам и способам стрельбы, строевой подготовки;
- способам самообороны и самосохранения;
- знаниями: по военной истории России и её традициям; по истории оружия (лучшие образцы Российского оружия);
- действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни

Развивающие

Развивать

- навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости;
- умения осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- умения понимать и принимать учебную задачу, планировать способы ее достижения,

Воспитательные

Способствовать воспитанию

- коммуникативных компетенций: умение общаться со сверстниками и взрослыми, умение работать в команде;
- потребности в регулярных занятиях физической культурой, осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- желания вести здоровый образ жизни и активный отдых;
- патриотических чувств: чувство любви к Родине, гражданское сознание, верность

Отечеству, готовность к выполнению конституционной обязанности – защита Родины, уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам; бережное отношение к героическому прошлому народов России;
- сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на выполнение поставленной цели

1.6. Адресат программы: дети от 7 до 17 лет, желающие развивать физические способности через занятия военно-прикладными видами спорта. Набор в группы – свободный: все желающие независимо от физических данных, без медицинских противопоказаний.

1.7. Срок освоения программы: 1 год, 36 недель, 9 месяцев

1.8. Формы обучения: очная

1.9. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа на группу. Перерывы между занятиями по 10 минут.

Место проведения занятий: Практические занятия проводятся в спортивном зале Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения **СОШ №69 г. Иркутска**.
Теоретические занятия – в учебном кабинете СОШ №69.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности. Содержание программы предусматривает больше часов на практическую деятельность, в ходе которой отрабатываются умения и навыки по физической подготовке, приёмы прикладной акробатики, основы рукопашного боя и борьбы самбо; способы стрельбы, самообороны и самосохранения; строевая подготовка.

2. Комплекс основных характеристик программ

2.1.Объём программы: 216 часов, из них теория – 21 час; практика – 190 часов; зачет – 5 часов.

2.2. Содержание программы.

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Спортивно-оздоровительный блок	3	159	162
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	2	44	46
1.1.	Тема 1.1. Значение ОФП для занятий рукопашным боем. Техника безопасности на занятиях.	1		1
	Общая физическая подготовка как залог успешной подготовки рукопашника. Инструктаж по ТБ спортсмена. Значение страхования для спортсмена. Овладение требованиями техники безопасности при проведении спортивных занятий			
1.2.	Тема 1.2. Комплекс №1 для развития выносливости.		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития выносливости соответственно возрасту и физической подготовке.			
1.3.	Тема 1.3. Комплекс №2 для развития силы и ловкости и физической подготовке.		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития силы и ловкости соответственно возрасту и физической подготовке.			
1.4.	Тема 1.4. Комплекс №3 для развития гибкости и физической подготовке.		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития гибкости соответственно возрасту и физической подготовке.			
1.5.	Тема 1.5. Комплекс №4 «Растяжки».		6	6
	Овладение базовыми упражнениями для развития мышечной пластики соответственно возрасту и физической подготовке.			
1.6.	Тема 1.6. Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов».		6	6
	Овладение базовыми упражнениями суставной гимнастики йогов соответственно возрасту и физической подготовке.			
1.7.	Тема 1.7. Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»		6	6
	Овладение базовыми упражнениями суставной гимнастики А Кадочникова соответственно возрасту и физической подготовке.			
1.8.	Тема 1.8. Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»		6	6
	Овладение базовыми упражнениями закали ударных поверхностей соответственно возрасту и физической подготовке.			
1.9.	Итоговое занятие по разделу (зачет)		2	2

2	Раздел 2 Прикладная акробатика		37	37
2.1.	Тема 2.1. Падения: вперед, вбок, назад.		6	6
	Овладение акробатическими техниками в единоборствах. Овладение основами выполнения падений.			
2.2.	Тема 2.2. Перекаты: боком (ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор».		6	6
	Овладение основами выполнения перекатов.			
2.3.	Тема 2.3. Кувырки: вперед, назад, вбок.		6	6
	Овладение основами выполнения кувырков.			
2.4	Тема 2.4. Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом.		6	6
	Овладение основами положений страховки - перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом.			
2.5	Кувырки из верхней стойки.		6	6
	Овладение основами выполнения кувырков из верхней стойки.			
2.6	Комбинации элементов.		6	6
	Овладение комбинациями акробатических элементов в рукопашном бою			
2.7	Зачет		1	1
	Подтверждение знаний и умений по прикладной акробатике			
3	Раздел 3. Основы рукопашного боя	2	41	43
3.1	Тема 3.1. Возникновение, история и развитие русского стиля рукопашного боя.	1		1
	Освоение информации о возникновении, истории и развития русского стиля рукопашного боя			
3.2	Тема 3.2. Освобождение от захватов		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника в рукопашном бою			
3.2.1.	Тема 3.2.1. За руку		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за руку в рукопашном бою			
3.2.2.	Тема 3.2.2. За обе руки		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за обе руки в рукопашном бою			
3.2.3.	Тема 3.2.3. За одежду		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за одежду в рукопашном бою			
3.2.4.	Тема 3.2.4. За шею		1	1

	Овладение приемами освобождения от захватов противника за шею в рукопашном бою			
3.2.5.	Тема 3.2.5. За тело		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за тело в рукопашном бою			
3.2.6.	Тема 3.2.6. За ноги		1	1
	Овладение приемами освобождения от захватов противника за ноги в рукопашном бою			
3.3	Тема 3.3. Удары руками		5	5
	Овладение техникой ударов руками			
3.4	Тема 3.4. Удары ногами		5	5
	Овладение техникой ударов ногами			
3.5	Тема 3.5. Защитная техника от ударов руками		5	5
	Овладение основами защитной техники от ударов руками			
3.6	Тема 3.6. Защитная техника от ударов ногами		5	5
	Овладение основами защитной техники от ударов ногами			
3.7	Тема 3.7. Защитная техника от ударов палкой		5	5
	Овладение основами защитной техники от ударов палкой			
3.8	Тема 3.8. Защитная техника от ударов ножом		5	5
	Овладение основами защитной техники от ударов ножом			
3.9	Тема 3.9. Защитная техника от угрозы пистолетом		2	2
	Овладение основами защитной техники от угрозы пистолетом			
3.10	Тема 3.10. Психологическая подготовка рукопашника. Учебные схватки.	1	2	3
	Овладение технологией психологической подготовки к поединку. Спаринги			
4	Раздел 4. Борьба самбо		37	37
4.1	Тема 4.1. Задняя подножка		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология задней подножки			
4.2	Тема 4.2. Передняя подножка		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология передней подножки			
4.3	Тема 4.3. Бросок через бедро		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология броска через бедро			
4.4	Тема 4.4. Подбивы		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология подбивов			
4.5	Тема 4.5. Подсечки: передняя, задняя и боковая		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология подсечки			

4.6	Тема 4.6. Болевые приемы. Учебные схватки		6	6
	Навыки борьбы в рукопашном поединке, технология проведения болевых приемов			
4.7	Итоговое занятие по разделу (зачет)		1	1
	Учебно-познавательный блок			
5	Раздел 5. Военная история России	7	11	18
5.1	Тема 5.1. Предмет военной истории. Пояснение к Краткой летописи военной истории России в формате ВПК	2		2
	Для чего нужно знать военную историю Отчизны? Каковы уроки истории для современников? Краткий курс российской боевой истории как пример патриотического сознания народов России			
5.2.1.	Тема 5.2.1 Татаро-монгольское нашествие на Русь. Евпатий Коловрат.	1		1
	Знакомство с историческими событиями: татаро-монгольское нашествие, штурм Рязани, Роль первого русского партизана Евпатия Коловрата.			
5.2.2.	Тема 5.2.2. Ледовое побоище. Александр Невский.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Исторический портрет Александра Невского.			
5.2.3.	Тема 5.2.3. Куликовская битва. Дмитрий Донской, московский князь.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Исторический портрет московского князя Дмитрия Донского.			
5.2.4.	Тема 5.2.4. Смутное время. Народное ополчение Минина и Пожарского.	1		1
	Знакомство с историческими событиями смутного времени, формирование ополчения Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского.			
5.2.5.	Тема 5.2.5. Полтавская битва. Полководец Петр I.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Исторический портрет царя Петра I.			
5.2.6.	Тема 5.2.6. А.В. Суворов – великий русский полководец.	1		1
	Знакомство с историческими событиями: сражение при Рымнике, взятие Измаила, переход Суворова через Альпы. Значение личности А. Суворова для формирования российской науки побеждать.			
5.2.7.	Тема 5.2.7. Бородинская битва.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). История Отечественной войны 1812 г. Полководец Михаил Кутузов.			
5.2.8.	Тема 5.2.8. Начало Великой Отечественной войны.		0,5	0,5

	Знакомство с историческими событиями: вероломное нападение фашистской Германии на СССР, сложный этап ВОВ, отступление Красной Армии.			
5.2.9.	Тема 5.2.9. Битва за Москву.		0,5	0,5
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Сибирские дивизии. Парад 7 ноября. Подвиг панфиловцев.			
5.2.10.	Тема 5.2.10. Сталинградская битва.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Городские бои в г. Сталинград. Дом Павлова. Окружение армии Паулюса. Переломный момент в ВОВ.			
5.2.11.	Тема 5.2.11. Битва на Курской дуге.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Героическое танковое сражение под Прохоровкой. Контрнаступление Красной Армии.			
5.2.12.	Тема 5.2.12. Героическая оборона Ленинграда.	1		1
	Знакомство с историческими событиями блокады Ленинграда. Дорога жизни. Прорыв блокады.			
5.2.13.	Тема 5.2.15. Штурм Берлина		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Операция по взятию Берлина. Захват Рейхстага. Безоговорочная капитуляция фашистской Германии.			
5.2.16.	Тема 5.2.16. Война на Дальнем Востоке	1		1
	Знакомство с историческими событиями: Освобождение Китая, Курил Красной армией. Американские ядерные бомбардировки гг. Хиросима и Нагасаки.			
5.2.17.	Тема 5.2.17. Афганская война 1979-1989гг.		1	1
	Практическая работа с историей битвы (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Основные военные операции ограниченного военного контингента Советских войск в республике Афганистан.			
5.2.18.	Тема 5.2.18. Чеченская кампания 1995-2005гг.		1	1
	Практическая работа с историей антитеррористической операции (причины, схема сражения, воссоздание эпохи). Герои Чеченской войны рядом с нами.			
5.3	Зачет		1	1
6	Раздел 6. История русского оружия.	2	2	4
6.1	Тема 6.1. Холодное оружие.	1		1
	Техника безопасности при обращении с оружием. Знакомство с оружием.			

	Демонстрация различных видов холодного оружия от древних времен до настоящего времени.			
6.2	Тема 6.2. Огнестрельное оружие.	1		1
	Знакомство с оружием: история огнестрельного оружия, основные виды огнестрельного оружия России.			
6.3	Тема 6.3. Винтовка Мосина, револьвер Нагана. Автомат Калашникова. Демонстрация, сборка – разборка. АК 47, АК 74М, АК 103, АК 105. Модификации АК.		1	1
6.4	Тема 6.5. Пистолет Макарова. Снайперская винтовка Драгунова (СВД).		0,5	0,5
	Знакомство с оружием: демонстрация, сборка – разборка.			
	Раздел 7. Строевая подготовка	2	4	6
7.1	Тема 7.1. Строй и управление ими. Строевая подготовка командира.	1		1
	Изучение теории и требований строевой подготовки учащихся и командиров.			
7.2	Тема 7.3. Строй отделения и взвода. Строевая стойка.	1	1	2
	Отработка приемов строевой подготовки: построение отделением, построение взводом, строевая стойки.			
7.3	Тема 7.4. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте.		1	1
	Отработка приемов строевой подготовки: повороты, шаг			
7.6	Тема 7.6. Повороты в движении. Размыкание и смыкание отделения на месте.		1	1
	Отработка приемов строевой подготовки в движении, в составе отделения.			
7.8	Тема 7.8. Перестроение отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.		1	1
	Отработка приемов строевой подготовки в движении в составе шеренг строя.			
	Раздел 8. Стрелковая подготовка	3	3	6
8.1.	Тема 8.1. Правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе.	1		1
	Усвоение правил обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе.			
8.2.	Тема 8.2. Основы и способы стрельбы.	1		1
	Усвоение базовых основ и способов стрельбы			
8.3.	Тема 8.3. Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки.	1		1
	Усвоение Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки			

8.4.	Тема 8.4. Стрельба из пневматической винтовки МР-512		3	3
	Практическая отработка навыков стрельбы из пневматической винтовки			
	Раздел 9. Духовно-нравственный блок	1	10	11
9.1.	Тема 9.1. Духовность в природе человека.	1	1	2
	Обсуждение нравственных установок и ценностей современного человека. Работа с понятием и мораль, ценность, ответственность и свобода			
9.2.	Тема 9.2. Тренинг эффективного общения.		3	3
	Отработка навыков эффективной коммуникации: невербальное и вербальное общение, риторика, уверенность в себе, роль эмоций в поведении человека			
9.3.	Тема 9.3. Тренинг командного взаимодействия.		3	3
	Отработка навыков командного взаимодействия, постановка единой цели, оценка ресурсов, достижение командного результата.			
9.4.	Тема 9.4. Тренинг эмоциональной устойчивости.		3	3
	Достижение состояния эмоциональной устойчивости в ситуации стресса, выгорания, усталости. Психогигиена			
	Раздел 10. Итоговые занятия Клуба.	2	7	9
10.1.	Тема 10.1. Итоговые занятия и мониторинг знаний, умений и навыков.	2	1	3
	Мониторинг, тестирование знаний, умений, навыков за год			
10.2.	Тема 10.2. Общественный смотр знаний (партнеры, родители, сверстники, дети из других ВПК)		2	2
	Показательные выступления, конкурсы, тестовые задания.			
10.3.	Тема 10.3. Встречи с героями.		2	2
	Организация и проведение встреч с героями, вопросы и ответы, прием опыта.			
10.4.	Тема 10.4. Итоговая аттестация		2	2
	Мониторинг, тестирование знаний, умений, навыков за год			
	ИТОГО	21	195	216

2.3. Планируемые результаты: Соотнесла с задачами, ваши переделала, разнесла по предметным, метапредметным, личностным

Предметные:

Знания

- комплекса физических упражнений;
- приёмов прикладной акробатики, основы рукопашного боя и борьбы самбо;
- основ и способов стрельбы, строевой подготовки;
- по военной истории России и её традициям;
- по истории оружия (лучшие образцы Российского оружия);
- правил безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни

Умения и навыки:

- действовать в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
- выполнять комплекс физических упражнений (с № 1 по № 7 настоящей Программы);
- приёмов прикладной акробатики, рукопашного боя и борьбы самбо;
- стрельбы, строевой подготовки;
- самообороны и самосохранения.

Метапредметные:

- навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости;
- умения осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- умения понимать и принимать учебную задачу, планировать способы ее достижения.

Личностные:

- коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми, умение работать в команде;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой, осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- стремление вести здоровый образ жизни и активный отдых;
- сознательная дисциплина, сила воли, умения концентрироваться на выполнение поставленной цели

Проявление патриотических чувства: чувство любви к Родине, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционной обязанности – защита Родины, уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам; бережное отношение к героическому прошлому народов России.

3. Комплекс учебно-педагогических условий
3.1. Учебный план.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной /итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	1	44	45	
1.1.	Тема 1.1. Значение ОФП для занятий рукопашным боем. Техника безопасности на занятиях.	1	-	1	
1.2.	Тема 1.2. Комплекс №1 для развития выносливости.	-	6	6	
1.3.	Тема 1.3. Комплекс №2 для развития силы и ловкости и физической подготовке.	-	6	6	
1.4.	Тема 1.4. Комплекс №3 для развития гибкости и физической подготовке.	-	6	6	
1.5.	Тема 1.5. Комплекс №4 «Растяжки».	-	6	6	
1.6.	Тема 1.6. Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов».	-	6	6	
1.7.	Тема 1.7. Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	-	6	6	
1.8.	Тема 1.8. Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	-	6	6	
1.9.	Итоговое занятие по разделу (зачет)	-	2	2	
2	Раздел 2. Прикладная акробатика	-	37	37	
2.1.	Тема 2.1. Падения: вперед, вбок, назад.	-	6	6	
2.2.	Тема 2.2. Перекаты: боком (ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор».	-	6	6	
2.3.	Тема 2.3. Кувырки: вперед, назад, вбок.	-	6	6	
2.4.	Тема 2.4. Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом.	-	6	6	
2.5.	Тема 2.5. Кувырки из верхней стойки.	-	6	6	
2.6.	Тема 2.6. Комбинации элементов.	-	6	6	
2.7.	Итоговое занятие по разделу (зачет)	-	1	1	Мониторинг, зачёт (опрос, нормативы)
3	Раздел 3. Основы рукопашного боя	2	41	43	

3.1	Тема 3.1. Возникновение, история и развитие русского стиля рукопашного боя.	-	1	1	
3.2	Тема 3.2. Освобождение от захватов	1	-	-	
3.2.1	Тема 3.2.1. За руку	-	1	1	
3.2.2.	Тема 3.2.2. За обе руки	-	1	1	
3.2.3	Тема 3.2.3. За одежду	-	1	1	
3.2.4	Тема 3.2.4. За шею	-	1	1	
3.2.5	Тема 3.2.5. За тело	-	1	1	
3.2.6	Тема 3.2.6. За ноги	-	1	1	
3.3	Тема 3.3. Удары руками	-	5	5	
3.4	Тема 3.4. Удары ногами	-	5	5	
3.5	Тема 3.5. Защитная техника от ударов руками	-	5	5	
3.6	Тема 3.6. Защитная техника от ударов ногами	-	5	5	
3.7	Тема 3.7. Защитная техника от ударов палкой	-	5	5	
3.8	Тема 3.8. Защитная техника от ударов ножом	-	4	4	
3.9	Тема 3.9. Защитная техника от угрозы пистолетом	-	3	3	
3.10	Тема 3.10. Психологическая подготовка рукопашника. Учебные схватки.	1	2	3	
4	Раздел 4. Борьба самбо	-	37	37	
4.1	Тема 4.1. Задняя подножка	-	6	6	
4.2	Тема 4.2. Передняя подножка	-	6	6	
4.3	Тема 4.3. Бросок через бедро	-	6	6	
4.4	Тема 4.4. Подбивы	-	6	6	
4.5	Тема 4.5. Подсечки: передняя, задняя и боковая	-	6	6	
4.6	Тема 4.6. Болевые приемы. Учебные схватки	-	6	6	
4.7	Итоговое занятие по разделу (зачет)	-	1	1	Мониторинг, зачёт (опрос, нормативы)
5	Раздел 5. Военная история России	7	11	18	
5.1	Тема 5.1. Предмет военной истории. Пояснение к Краткой летописи военной истории России в формате ВПК	2	-	2	
5.1.1	Тема 5.1.1 Татаро-монгольское нашествие на Русь. Евпатий Коловрат.	1	-	1	
5.1.2	Тема 5.1.2. Ледовое побоище. Александр Невский.	-	1	1	

5.1.3	Тема 5.1.3. Куликовская битва. Дмитрий Донской	-	1	1	
5.1.4	Тема 5.1.4. Смутное время. Народное ополчение Минина и Пожарского.	1	-	1	
5.1.5	Тема 5.1.5. Полтавская битва. Полководец Петр I.	-	1	1	
5.1.6	Тема 5.1.6. А.В. Суворов – великий русский полководец.	1	-	1	
5.1.7	Тема 5.1.7. Бородинская битва.	-	1	1	
5.1.8	Тема 5.1.8. Начало Великой Отечественной войны.				
5.1.9	Тема 5.1.9. Битва за Москву.	-	1	1	
5.1.10	Тема 5.1.10. Сталинградская битва.	-	1	1	
5.1.11	Тема 5.1.11. Битва на Курской дуге.	-	1	1	
5.1.12	Тема 5.1.12. Героическая оборона Ленинграда.	1	-	1	
5.1.13	Тема 5.1.13. Штурм Берлина	-	1	1	
5.1.14	Тема 5.1.14. Война на Дальнем Востоке	1	-	1	
5.1.15	Тема 5.1.15. Афганская война 1979-1989гг.	-	1	1	
5.1.16	Тема 5.1.16. Чеченская кампания 1995-2005гг.	-	1	1	
5.2	Итоговое занятие по разделу (зачет)	-	1	1	Мониторинг, зачёт (опрос, нормативы)
6	Раздел 6. История русского оружия.	2	2	4	
6.1	Тема 6.1. Холодное оружие	1	-	1	
6.2	Тема 6.2. Огнестрельное оружие.	1	-	1	
6.3	Тема 6.3. Винтовка Мосина	-	0,5	0,5	
6.4	Тема 6.4. Автомат Калашникова. Модификации АК.	-	0,5	0,5	
6.5	Тема 6.5. Пистолет Макарова.	-	0,5	0,5	
6.6	Тема 6.6. Снайперская винтовка Драгунова (СВД).	-	0,5	0,5	
7	Раздел 7. Строевая подготовка	3	3	6	
7.1	Тема 7.1. Строй и управление ими.	0,5	-	0,5	
7.2	Тема 7.2. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю.	0,5	-	0,5	
7.3	Тема 7.3. Строй отделения и взвода. Строевая стойка.	0,5	0,5	1	
7.4	Тема 7.4. Повороты на месте.	0,5	0,5	1	
7.5	Тема 7.5. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте.	0,5	0,5	1	
7.6	Тема 7.6. Повороты в движении.	0,5	0,5	1	

7.7	Тема 7.7. Размыкание и смыкание отделения на месте.	-	0,5	0,5	
7.8	Тема 7.8. Перестроение отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.		0,5	0,5	
8	Раздел 8. Стрелковая подготовка	3	3	6	
8.1.	Тема 8.1. Правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе.	1	-	1	
8.2.	Тема 8.2. Основы и способы стрельбы.	1	-	1	
8.3.	Тема 8.3. Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки.	1	-	1	
8.4.	Тема 8.4. Стрельба из пневматической винтовки МР-512	-	3	3	
9	Раздел 9. Духовно-нравственный блок	1	10	11	
9.1	Тема 9.1. Духовность в природе человека.	1	1	2	
9.2	Тема 9.2. Тренинг эффективного общения.	-	3	3	
9.3	Тема 9.3. Тренинг командного взаимодействия.	-	3	3	
9.4	Тема 9.4. Тренинг эмоциональной устойчивости.	-	3	3	
10	Раздел 10. Открытые заседания Клуба	2	7	9	
10.1	Тема 10.1. Презентация Клуба	2	1	3	
10.2	Тема 10.2. День Защитника Отечества	-	1	1	
10.3	Тема 10.3. Победы	-	2	2	
10.4	Тема 10.4. Итоговая аттестация	-	3	3	Мониторинг, зачёт
	Итого	21	195	216	

3.2. Календарный учебный график
Гр.№ 1 , Гр. №2,гр. №3

Месяц		сентябрь			октябрь				Ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Ко-л-во	гр	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Промежу-точная/итоговая аттестация														Мониторинг зачёт (опрос, нормативы)																				Мониторинг, зачёт (опрос, нормативы)			
Всего часов		18			24				30					30					18			24				24				24				24			
Объем		216 учебных часов на 1 группу; на 3 группы – 648 часов																																			

3.3. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Наличие спортивного зала, спортивного инвентаря:

1. Борцовский ковёр (7м*7м)
2. Боксерские мешки и груши (по 2 шт.)
3. Боксерские перчатки и перчатки для рукопашного боя (15 комплектов);
4. Футбольные мячи (3 шт.)
5. Волейбольные мячи (3 шт.)
6. Баскетбольные мячи (3 шт.)
7. Теннисные мячи (20 шт.)
8. Скакалки (15 шт.)

Спортивного военно-спортивного оборудования:

1. Массогабаритные модели АК, АКМ, АК-103 (5 шт.)
2. Массогабаритные модели ПМ, ТТ, наган (2 шт.)
3. Пневматические винтовки (5 шт.)
4. Пневматические пистолеты (3 шт.)
5. Учебные ножи (15 шт.)

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы (дата обращения март, апрель 2019)

<https://yadi.sk/d/JaKrq2a9ENSYpw>

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог, имеющий специальную подготовку в области военно-патриотического воспитания. В настоящий момент программу реализует Токарева Татьяна Юрьевна, педагог дополнительного образования, прошедшая специальную подготовку в области военно-патриотического воспитания.

3.4. Формы аттестации. Оценочные материалы

Формы и виды аттестации

Входной контроль (*сентябрь*) – определение физической подготовки детей перед началом занятий при помощи упражнений ОФП.

Оценочные материалы входного контроля в приложении 1.

Текущий контроль (*в течение учебного года в конце раздела*) – беседа, работа с картой, выполнение упражнений, демонстрация приёмов и схваток по борьбе.

Беседа: педагог беседует по вопросам темы. Вопросы составляются по теоретическому материалу.

Выполнение упражнений: учащиеся выполняют упражнения по физической подготовке, военной подготовке; демонстрируют приёмы и схватки борьбы в соответствии с учебным планом.

Работа с картой: учащиеся показывают на карте основные сражения и битвы в соответствии с изучаемой темой, направления военных действий.

Промежуточная аттестация (*декабрь*) – мониторинг, зачет: опрос, выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация (*май*) – мониторинг, зачет: опрос, сдача нормативов через показательные выступления, соревнования.

Оценочные материалы промежуточной и итоговой аттестации в приложении 2.

Форма фиксации результатов входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации – листы диагностики.

Листы диагностики для промежуточной и итоговой аттестации в приложении 3.

3.5. Методические материалы

Виды учебных занятий.

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче. Проведение стационарных занятий для участников программы по физической подготовке и рукопашному бою на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения СОШ №69 г. Иркутска в течение учебного года (организация и проведение занятий по дисциплинам: история отечества, основы правовых знаний, огневая, техническая, строевая и физическая подготовка, и т.п.). Занятия включают теоретическую и практическую часть.

2. Соревнования по традиционным и боевым искусствам.

3. Показательные выступления – демонстрация акробатических упражнений, приемов самбо, борьбы, рукопашного боя, работы с холодным оружием, огнестрельным оружием.

4. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции, соревнования. Проведение ежегодных летних сборов на базе лагеря «Статус-Байкал» (Малое море, о. Байкал).

При реализации программы используются такие формы работы как

1. Встреча с интересными людьми: собираются все группы, приходят интересные люди, проводятся беседы, просмотр и обсуждение фото- и видеоматериалов и т.п.

2. Организация походов по местам боевой славы. Организованное посещение музеев г. Иркутска и Иркутской области. Проведение встреч с ветеранами Великой Отечественной войны, Афганской и Чеченской кампаний. Участие в торжественных мероприятиях и праздниках ОСНАЗ ГУФСИН.

3. Трудовая деятельность педагога и учащихся – субботники, работы по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.

4. Досуговые и массовые мероприятия, посвященные различным историческим или памятным датам.

5. Помощь ветеранам войны. Развитие волонтерского (тимуровского) движения помощи ветеранам.

Профессиональная ориентация подростков осуществляется на воинские специальности. Использование материальной и технической базы военкоматов, воинских частей и подразделений ГУФСИН для проведения занятий с подростками. Привлечение специалистов и преподавателей по профильным дисциплинам и организация занятий по ним.

Реализация программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания; воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

Методы, используемые в процессе обучения:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.
- метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
- Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа): дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей.

Педагогические технологии:

- *проектной деятельности* – разработка и защита проектов (например, по Российской военной истории);
- *технология развивающего обучения* – данная технология учитывает познавательные интересы, способности детей, направлена на всестороннее развитие личности и позволяет ставить перед детьми учебную задачу, решение которой они ищут самостоятельно (например, применение приема – «шаг в сторону», в ходе атаки или защиты);
- *игровая* – используются различные спортивные игры для развития физических и психологических навыков (например, игра в регби, обучающая взаимодействию в команде);
- *личностно – ориентированная технология* (занятия ориентированы на личность ребенка);
- *здоровье сберегающие* – программа не содержит учебных перегрузок, все теоретические и практические задания выполняются в учебное время, использование данной технологии позволяет во время занятий чередовать различные виды деятельности, с перерывом на отдых.

Методические пособия

1. Об организации воспитательной деятельности по ознакомлению с историей и значением официальных государственных символов РФ и их популяризации (Письмо Министерства образования РФ от 1 марта 2002 г. №30-51- 131/16).- .-[Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=357334#0> (Дата обращения 25.05.2017 г).
2. Видякин М.В. Военно-патриотическое воспитание в школе. Сборник мероприятий к празднованию дня Победы, дня защитника Отечества и другим патриотическим праздникам: сценарии торжественных линеек, вечеров,

литературно-музыкальных композиций, классных часов, военно-спортивных игр. Волгоград: «Учитель», 2006.- 115стр.

3. Кадочников А.А., «Боевая система Кадочникова: рукопашный бой». М.: Астрель, 2008г.- 432 стр.

4. «Общие воинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации». Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2006г.- 464 стр.

5. Петрусинский В.В. . Игры, обучение, тренинг, досуг., М.: «Новая школа», 2009г.- 366 стр.

3.6. Список литературы:

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – [Электронный ресурс] / <http://base.garant.ru/70291362/> (Дата обращения 25.05.2017 г.).

2. Государственная Программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы». [Электронный ресурс] - <http://gospatriotprogramma.ru/> (Дата обращения 25.05.2017 г)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р). – [Электронный ресурс] / <http://docs.cntd.ru/document/420219217> (Дата обращения 25.05.2017 г.).

4. Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г (Распоряжение Правительства РФ от 29 .05. 2015 г. № 996-р).-[Электронный ресурс] http://минобрнауки.рф/открытое_министерство/стратегия (Дата обращения 30.05.2017 г).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». – [Электронный ресурс] / http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz_1008.pdf (Дата обращения 29.07.2017 г.).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 года № 33660). – [Электронный ресурс] /http://www.oskoluno.ru/documents/otdel-dop-obraz/post-san_vrach_RF-41_04-07-2014.pdf (Дата обращения 25.05.2017 г.).

Дополнительная литература

1. «Великие битвы в истории России». М.: Дом славянской книги, 2008г.- 480 стр.,

2. Кадочников А.А., «Армейский рукопашный бой». М., 2009г.- 317 стр.,

3. Мальцев А.М. «Снайперская подготовка». М., 2006г.- 192 стр.

4. Иные компоненты

Приложение 1. Оценочные материалы входного контроля.

Приложение 2. Оценочные материалы промежуточной и итоговой аттестации.

Приложение 3. Листы диагностики.

Приложение 4. Календарно-тематическое планирование.

Оценочные материалы входного контроля
Контрольные нормативы по ОФП
(входной контроль)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4х20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Оценочные материалы промежуточной и итоговой аттестации

Критерии оценки планируемых результатов

Критерии оценки уровня теоретической подготовки

- **высокий уровень** – освоен практически весь объем знаний, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
- **средний уровень** – объем освоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень** - учащийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками предусмотренными программой, не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет точно в соответствии с требованиями. Может иметь значительные результаты на уровне города, региона, России;
- **средний уровень** – у учащихся объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, нуждается в помощи педагога, задания выполняет на основе образца. Может иметь результаты на уровне района, города;
- **низкий уровень** - учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи педагога при выполнении практических заданий, выполняет лишь простейшие практические задания.

Критерии оценки уровня сформированности метапредметных результатов (общеучебных умений, навыков, компетенций).

- **высокий уровень** – при выполнении деятельности в соответствии с планируемыми метапредметными результатами учащийся не испытывает особых затруднений; действия осуществляет самостоятельно, практически без ошибок; если допускает ошибки самостоятельно их исправляет; овладел практически всеми умениями, навыками, компетенциями в соответствии с планируемыми метапредметными результатами.
- **средний уровень** – при выполнении деятельности в соответствии с планируемыми метапредметными результатами учащийся испытывает минимальные затруднения, прибегает к помощи педагога, родителей (законных представителей), стремится исправить указанные ошибки, нуждается в помощи педагога; овладел не менее $\frac{1}{2}$ умениями, навыками, компетенциями в соответствии с планируемыми метапредметными результатами;
- **низкий уровень** – учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении деятельности в соответствии с планируемыми метапредметными результатами, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, овладел менее чем $\frac{1}{2}$ навыками, умениями, компетенциями в соответствии с планируемыми метапредметными результатами

Критерии оценки личностных результатов.

- **высокий уровень (3б)** - качество сформировано, проявляется систематически;
- **средний уровень(2б)** – качество не достаточно сформировано, проявляется редко
- **низкий уровень (1б)** – качество недостаточно сформировано, проявляется очень редко.

Соответствие уровня баллам:

- «3б» - высокий уровень;
- «2б» - средний уровень;
- «1б» - низкий уровень.

Соотношение процентов к уровню освоения ДОП

- До 50%- низкий уровень;
- 51-69% - средний уровень;
- 70-100% - высокий уровень.

Оценочные материалы**Вопросы для собеседования****Вопросы по теории на промежуточную аттестацию.**

1. Каково значение Общей физической подготовки для занятий рукопашным боем?
2. Назовите основные требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем?
3. Какие основные элементы прикладной акробатики вы можете назвать?

Вопросы для итоговой аттестации**По основам военной подготовки**

1. Какие вы знаете приёмы прикладной акробатики, рукопашного боя и борьбы самбо?
2. Назовите правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе.
3. Какие виды оружия вы знаете?
4. Назовите правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни

Вопросы из военной истории России

1. Причины поражения русских княжеств в ходе борьбы с татаро-монголами
2. Значение Бородинской битвы в ходе Отечественной войны 1812 года
3. Почему 22 июня в России объявлено Днем памяти и скорби?
4. Основные битвы Великой отечественной войны.
5. Хиросима и Нагасаки: жертвы американских испытаний ядерного оружия.

Мониторинг уровня сформированности практической подготовки***Комплекс контрольных упражнений по определению уровня общей физической подготовленности***

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользящей поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз и подходов - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну линию.

Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшийся грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подъем прямых ног из положения виса на перекладине выполняется до касания перекладины. Подъемы выполняются без предварительных размахов. Подтягивания на перекладине из положения виса выполняются максимальное количество раз.

Критерии оценки комплекса контрольных упражнений по определению уровня специальной физической подготовленности

Статика на прямой/боковой удар ногой выполняется босиком. Оценивается равновесие, высота, правильность принятой позиции.

Махи ногами выполняются из спарринговой стойки босиком задней ногой. Оценивается техника, скорость и высота выполнения.

Удары руками и ногами по воздуху и щиту (переносной макиваре) наносятся из спарринговой стойки на месте со средней дистанции. Помимо скорости оценивается техника выполнения.

№ п /	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1 .	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2 .	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3 .	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4		-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
5 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Листы диагностики планируемых результатов

Лист диагностики уровня сформированности теоретической подготовки

Учебный год

Название ДОП:

Год обучения:

Группа

№	Фамилия имя учащегося	Соответствие теоретических знаний программным требованиям		Осмысленность и правильность использования специальной терминологии		количество		уровень
						баллы	%	
		1п	2п	1п	2п			

Лист диагностики практической подготовки
Физическая подготовка

№	Фамилия имя учащегос я	Критерии												Дости жени я	количеств о		уровень
		1		2		3		4		5		6			баллы	%	
		1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п				

1. Бег на 30 м.
2. Челночный бег 3х10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)

Основы военной подготовки

№	Фамилия имя учащегос я	Критерии												Дости жени я	количеств о		уровень
		1		2		3		4		5		6			баллы	%	
		1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п	1 п	2 п				

1. Прикладная акробатика.
2. Рукопашный бой.
3. Борьбы самбо.
4. Стрельба.

5. Строевая подготовка.
6. Самообороны и самосохранение.

Лист диагностики уровня сформированности метапредметных результатов

Учебный год _____
 Название ДОП: _____
 Год обучения: _____
 Группа _____

№	Фамилия имя учащегося	Критерии Умения и навыки						количество		уровень
		Саморегуляции	эмоциональной устойчивости	понимать и принимать учебную задачу	планировать способы решения задачи	самоконтроль	корректировать свою деятельность	Баллы	%	

Лист диагностики уровня сформированности личностных результатов

Учебный год _____
 Название ДОП _____
 Год обучения: _____

 Группа _____

№	Фамилия имя учащегося	Критерии								Количество		Уров е нь
		1		2		3		4		баллы	%	
		1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п			

1. коммуникативная компетенция: умение общаться со сверстниками и взрослыми, умение работать в команде;
2. потребность в регулярных занятиях физической культурой, осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
3. **стремление** вести здоровый образ жизни и активный отдых;
4. сознательная дисциплина, сила воли, умения концентрироваться на выполнение поставленной цели

Приложение 4

Утверждена
приказом по МАОУ СОШ №69
г. Иркутска № _____
«_____» _____20__г

Календарно-тематический план к дополнительной общеразвивающей программе «Отвага»

Разработчик: Разработчик: Токарева Татьяна Юрьевна

1 группа, 1 года обучения

Примечание. В ходе изучения тем учебного плана педагог осуществляет контроль за деятельностью учащихся: наблюдение, выполнение практических заданий, при изучении теоретического материала – собеседование. В таблице КТП указаны: входной контроль, контроль по разделам, промежуточная и итоговая аттестация.

№	Дата	Коррек тировка	Название раздела, темы, темы учебного занятия	Объём часов	Форма контроля
			Раздел 1. Общая физическая подготовка.	45 ч	Выполнение физических упражнений
1.			Значение ОФП для занятий рукопашным боем. Техника безопасности на занятиях. Комплекс №1 для развития выносливости.	2	
2.			Комплекс №1 для развития выносливости	2	
3.			Комплекс №1 для развития выносливости.	2	
4.			Комплекс №1 для развития выносливости. Комплекс №2 для развития силы и ловкости	2	
5.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости.	2	
6.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости.	2	
7.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости. Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
8.			Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
9.			Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
10.			Комплекс №3 для развития гибкости. Комплекс №4 «Растяжки».	2	
11.			Комплекс №4 «Растяжки».	2	
12.			Комплекс №4 «Растяжки».	2	
13.			Комплекс №4 «Растяжки». Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов»	2	
14.			Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов»	2	
15.			Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов».	2	

16.			Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов» Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
17.			Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
18.			Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
19.			Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова» Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
20.			Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
21.			Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
22.			Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
23.			Итоговое занятие по разделу.	2	Демонстрация упражнений ОФП, учебных схваток
			Раздел 2. Прикладная акробатика:	38 ч	Выполнение упражнений
24.			Падения: вперед, вбок, назад	2	
25.			Падения: вперед, вбок, назад	2	
26.			Падения: вперед, вбок, назад	2	
27.			Падения: вперед, вбок, назад. Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор»	2	
28.			Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор»	2	
29.			Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор»	2	
30.			Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор». Кувырки: вперед, назад, вбок	2	
31.			Кувырки: вперед, назад, вбок	2	
32.			Кувырки: вперед, назад, вбок	2	
33.			Кувырки: вперед, назад, вбок. Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
34.			Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
35.			Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
36.			Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом. Кувырки из верхней стойки	2	
37.			Кувырки из верхней стойки	2	
38.			Кувырки из верхней стойки	2	
39.			Кувырки из верхней стойки. Комбинации элементов	2	

40.		Комбинации элементов	2	
41.		Комбинации элементов	2	
42.		Итоговое занятие по разделу. Промежуточная аттестация	2	Мониторинг, Зачет (опрос, нормативы)
		Раздел 3. Основы рукопашного боя.	42 ч	Выполнение приёмов
43.		Возникновение, история и развитие русского стиля рукопашного боя. Освобождение от захватов.	2	
44.		За руку. За обе руки.	2	
45.		За одежду. За шею.	2	
46.		За тело. За ноги.	2	
47.		Ударная техника: удары руками	2	
48.		Удары руками	2	
49.		Удары руками. Удары ногами	2	
50.		Удары ногами.	2	
51.		Удары ногами.	2	
52.		Защитная техника от ударов руками	2	
53.		Защитная техника от ударов руками	2	
54.		Защитная техника от ударов руками Защитная техника от ударов ногами	2	
55.		Защитная техника от ударов ногами	2	
56.		Защитная техника от ударов ногами.	2	
57.		Защитная техника от ударов палкой	2	
58.		Защитная техника от ударов палкой	2	
59.		Защитная техника от ударов палкой Защитная техника от ударов ножом	2	
60.		Защитная техника от ударов ножом	2	
61.		Защитная техника от ударов ножом Защитная техника от угрозы пистолетом	2	
62.		Защитная техника от угрозы пистолетом	2	
63.		Психологическая подготовка рукопашника. Учебные схватки.	2	
64.		Итоговое занятие по разделу:	2	Демонстрация приёмов и схваток
		Раздел 4. Борьба самбо.	37 ч	Выполнение приёмов самбо
65.		Задняя подножка	2	
66.		Задняя подножка	2	
67.		Задняя подножка.	2	
68.		Передняя подножка	2	
69.		Передняя подножка.	2	
70.		Передняя подножка	2	
71.		Бросок через бедро	2	
72.		Бросок через бедро	2	
73.		Бросок через бедро	2	
74.		Подбивы	2	
75.		Подбивы	2	
76.		Подбивы	2	

77.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
78.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
79.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
80.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
81.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
82.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
83.		Итоговое занятие по разделу	2	Демонстрация приёмов и схваток самбо
		Раздел 5. Военная история России.	18	Беседа, работа с картой
84.		Предмет военной истории. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Евпатий Коловрат.	2	
85.		Ледовое побоище. Александр Невский. Куликовская битва. Дмитрий Донской	2	
86.		Смутное время. Народное ополчение Минина и Пожарского. Полтавская битва. Полководец Петр I.	2	
87.		А.В. Суворов – великий русский полководец. Бородинская битва.	2	
88.		Начало Великой Отечественной войны. Битва за Москву.	2	
89.		Сталинградская битва. Битва на Курской дуге.	2	
90.		Героическая оборона Ленинграда. Штурм Берлина	2	
91.		Война на Дальнем Востоке. Афганская война 1979-1989гг.	2	
92.		Чеченская кампания 1995-2005гг.	2	
		Раздел 6. История русского оружия.	4	
93.		Холодное оружие. Огнестрельное оружие.	2	
94.		Винтовка Мосина. Автомат Калашникова. Модификации АК. Пистолет Макарова. Снайперская винтовка Драгунова (СВД).	2	
		Раздел 7. Строевая подготовка	6	Выполнение учебных заданий
95.		Строй и управление ими. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю. Строй отделения и взвода. Строевая стойка.	2	
96.		Повороты на месте.	2	
		Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте.		

97.			Повороты в движении. Размыкание и смыкание отделения на месте. Перестроение отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	2	
			Раздел 8. Стрелковая подготовка.	6	
98.			Правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе. Основы и способы стрельбы.	2	Беседа
99.			Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки МР-	2	Беседа, практическая работа
100.			Стрельба из пневматической винтовки МР-512.	2	практическая работа
			Раздел 9. Духовно-нравственный блок.	11 ч	Тренинг
101.			Духовность в природе человека.	2	
102.			Тренинг эффективного общения.	2	
103.			Тренинг эффективного общения. Тренинг командного взаимодействия.	2	
104.			Тренинг командного взаимодействия.	2	
105.			Тренинг эмоциональной устойчивости.	2	
106.			Тренинг эмоциональной устойчивости.	2	
107.			Раздел 10. Итоговые занятия клуба.	2 ч	
108.			Общественный смотр знаний	Внекл.	Показательные выступления, соревнования (нормативы).
109.			Итоговая аттестация. Зачет.	2	Опрос-беседа
110.			Заключительно занятие совместно с родителями.	Внекл.	
111.			Итого:	216 часов	

Утверждена
приказом по МАОУ СОШ №69
г. Иркутска № _____
« _____ » _____ 20__ г

**Календарно-тематический план
к дополнительной общеразвивающей программе «Отвага»**

Разработчик: Токарева Татьяна Юрьевна

2 группа, 1 года обучения

Примечание. В ходе изучения тем учебного плана педагог осуществляет контроль за деятельностью учащихся: наблюдение, выполнение практических заданий, при изучении теоретического материала – собеседование. В таблице КТП указаны: входной контроль, контроль по разделам, промежуточная и итоговая аттестация.

№	Дата	Коррек тировка	Название раздела, темы, темы учебного занятия	Объём часов	Форма контроля
			Раздел 1. Общая физическая подготовка.	45 ч	Выполнение физических упражнений
112.			Значение ОФП для занятий рукопашным боем. Техника безопасности на занятиях. Комплекс №1 для развития выносливости.	2	
113.			Комплекс №1 для развития выносливости	2	
114.			Комплекс №1 для развития выносливости.	2	
115.			Комплекс №1 для развития выносливости. Комплекс №2 для развития силы и ловкости	2	
116.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости.	2	
117.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости.	2	
118.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости. Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
119.			Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
120.			Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
121.			Комплекс №3 для развития гибкости. Комплекс №4 «Растяжки».	2	
122.			Комплекс №4 «Растяжки».	2	
123.			Комплекс №4 «Растяжки».	2	
124.			Комплекс №4 «Растяжки». Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов»	2	
125.			Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов»	2	
126.			Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов».	2	

127.		Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов» Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
128.		Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
129.		Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
130.		Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова» Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
131.		Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
132.		Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
133.		Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
134.		Итоговое занятие по разделу.	2	Демонстрация упражнений ОФП, учебных схваток
		Раздел 2. Прикладная акробатика:	38 ч	Выполнение упражнений
135.		Падения: вперед, вбок, назад	2	
136.		Падения: вперед, вбок, назад	2	
137.		Падения: вперед, вбок, назад	2	
138.		Падения: вперед, вбок, назад. Перекаты: боком(ноги вверху), боком (ноги внизу), «штопор»	2	
139.		Перекаты: боком(ноги вверху), боком (ноги внизу), «штопор»	2	
140.		Перекаты: боком(ноги вверху), боком (ноги внизу), «штопор»	2	
141.		Перекаты: боком(ноги вверху), боком (ноги внизу), «штопор». Кувьрки: вперед, назад, вбок	2	
142.		Кувьрки: вперед, назад, вбок	2	
143.		Кувьрки: вперед, назад, вбок	2	
144.		Кувьрки: вперед, назад, вбок. Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
145.		Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
146.		Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
147.		Положение страховки: перекат по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом. Кувьрки из верхней стойки	2	
148.		Кувьрки из верхней стойки	2	
149.		Кувьрки из верхней стойки	2	

150.		Кувырки из верхней стойки. Комбинации элементов	2	
151.		Комбинации элементов	2	
152.		Комбинации элементов	2	
153.		Итоговое занятие по разделу. Промежуточная аттестация	2	Мониторинг, Зачет (опрос, нормативы)
		Раздел 3. Основы рукопашного боя.	42 ч	Выполнение приёмов
154.		Возникновение, история и развитие русского стиля рукопашного боя. Освобождение от захватов.	2	
155.		За руку. За обе руки.	2	
156.		За одежду. За шею.	2	
157.		За тело. За ноги.	2	
158.		Ударная техника: удары руками	2	
159.		Удары руками	2	
160.		Удары руками. Удары ногами	2	
161.		Удары ногами.	2	
162.		Удары ногами.	2	
163.		Защитная техника от ударов руками	2	
164.		Защитная техника от ударов руками	2	
165.		Защитная техника от ударов руками Защитная техника от ударов ногами	2	
166.		Защитная техника от ударов ногами	2	
167.		Защитная техника от ударов ногами.	2	
168.		Защитная техника от ударов палкой	2	
169.		Защитная техника от ударов палкой	2	
170.		Защитная техника от ударов палкой Защитная техника от ударов ножом	2	
171.		Защитная техника от ударов ножом	2	
172.		Защитная техника от ударов ножом Защитная техника от угрозы пистолетом	2	
173.		Защитная техника от угрозы пистолетом	2	
174.		Психологическая подготовка рукопашника. Учебные схватки.	2	
175.		Итоговое занятие по разделу:	2	Демонстрация приёмов и схваток
		Раздел 4. Борьба самбо.	37 ч	Выполнение приёмов самбо
176.		Задняя подножка	2	
177.		Задняя подножка	2	
178.		Задняя подножка.	2	
179.		Передняя подножка	2	
180.		Передняя подножка.	2	
181.		Передняя подножка	2	
182.		Бросок через бедро	2	
183.		Бросок через бедро	2	

184.		Бросок через бедро	2	
185.		Подбивы	2	
186.		Подбивы	2	
187.		Подбивы	2	
188.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
189.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
190.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
191.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
192.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
193.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
194.		Итоговое занятие по разделу	2	Демонстрация приёмов и схваток самбо
		Раздел 5. Военная история России.	18	Беседа, работа с картой
195.		Предмет военной истории. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Евпатий Коловрат.	2	
196.		Ледовое побоище. Александр Невский. Куликовская битва. Дмитрий Донской	2	
197.		Смутное время. Народное ополчение Минина и Пожарского. Полтавская битва. Полководец Петр I.	2	
198.		А.В. Суворов – великий русский полководец. Бородинская битва.	2	
199.		Начало Великой Отечественной войны. Битва за Москву.	2	
200.		Сталинградская битва. Битва на Курской дуге.	2	
201.		Героическая оборона Ленинграда. Штурм Берлина	2	
202.		Война на Дальнем Востоке. Афганская война 1979-1989гг.	2	
203.		Чеченская кампания 1995-2005гг.	2	
		Раздел 6. История русского оружия.	4	
204.		Холодное оружие. Огнестрельное оружие.	2	
205.		Винтовка Мосина. Автомат Калашникова. Модификации АК. Пистолет Макарова. Снайперская винтовка Драгунова (СВД).	2	
		Раздел 7. Строевая подготовка	6	Выполнение учебных заданий
206.		Строй и управление ими. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю. Строй отделения и взвода. Строевая стойка.	2	
207.		Повороты на месте.	2	

			Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте.		
208.			Повороты в движении. Размыкание и смыкание отделения на месте. Перестроение отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	2	
			Раздел 8. Стрелковая подготовка.	6	
209.			Правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе. Основы и способы стрельбы.	2	Беседа
210.			Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки МР-	2	Беседа, практическая работа
211.			Стрельба из пневматической винтовки МР-512.	2	практическая работа
			Раздел 9. Духовно-нравственный блок.	11 ч	Тренинг
212.			Духовность в природе человека.	2	
213.			Тренинг эффективного общения.	2	
214.			Тренинг эффективного общения. Тренинг командного взаимодействия.	2	
215.			Тренинг командного взаимодействия.	2	
216.			Тренинг эмоциональной устойчивости.	2	
217.			Тренинг эмоциональной устойчивости.	2	
218.			Раздел 10. Итоговые занятия клуба.	2 ч	
219.			Общественный смотр знаний	Внекл.	Показательные выступления, соревнования (нормативы).
220.			Итоговая аттестация. Зачет.	2	Опрос-беседа
221.			Заключительно занятие совместно с родителями.	Внекл.	
222.			Итого:	216 часов	

Утверждена
приказом по МАОУ СОШ №69
г. Иркутска № _____
« _____ » _____ 20__ г

**Календарно-тематический план
к дополнительной общеразвивающей программе «Отвага»**

Разработчик: Разработчик: Токарева Татьяна Юрьевна

3 группа, 1 года обучения

Примечание. В ходе изучения тем учебного плана педагог осуществляет контроль за деятельностью учащихся: наблюдение, выполнение практических заданий, при изучении теоретического материала – собеседование. В таблице КТП указаны: входной контроль, контроль по разделам, промежуточная и итоговая аттестация.

№	Дата	Коррек тировка	Название раздела, темы, темы учебного занятия	Объём часов	Форма контроля
			Раздел 1. Общая физическая подготовка.	45 ч	Выполнение физических упражнений
223.			Значение ОФП для занятий рукопашным боем. Техника безопасности на занятиях. Комплекс №1 для развития выносливости.	2	
224.			Комплекс №1 для развития выносливости	2	
225.			Комплекс №1 для развития выносливости.	2	
226.			Комплекс №1 для развития выносливости. Комплекс №2 для развития силы и ловкости	2	
227.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости.	2	
228.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости.	2	
229.			Комплекс №2 для развития силы и ловкости. Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
230.			Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
231.			Комплекс №3 для развития гибкости.	2	
232.			Комплекс №3 для развития гибкости. Комплекс №4 «Растяжки».	2	
233.			Комплекс №4 «Растяжки».	2	
234.			Комплекс №4 «Растяжки».	2	
235.			Комплекс №4 «Растяжки». Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов»	2	
236.			Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов»	2	

237.		Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов».	2	
238.		Комплекс №5 «Суставная гимнастика йогов» Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
239.		Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
240.		Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова»	2	
241.		Комплекс №6 «Суставная гимнастика А.А. Кадочникова» Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
242.		Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
243.		Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
244.		Комплекс №7 «Закалка ударных поверхностей»	2	
245.		Итоговое занятие по разделу.	2	Демонстрация упражнений ОФП, учебных схваток
		Раздел 2. Прикладная акробатика:	38 ч	Выполнение упражнений
246.		Падения: вперед, вбок, назад	2	
247.		Падения: вперед, вбок, назад	2	
248.		Падения: вперед, вбок, назад	2	
249.		Падения: вперед, вбок, назад. Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор»	2	
250.		Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор»	2	
251.		Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор»	2	
252.		Перекаты: боком(ноги вверх), боком (ноги вниз), «штопор». Кувьрки: вперед, назад, вбок	2	
253.		Кувьрки: вперед, назад, вбок	2	
254.		Кувьрки: вперед, назад, вбок	2	
255.		Кувьрки: вперед, назад, вбок. Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
256.		Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
257.		Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом	2	
258.		Положение страховки: перекал по плечам назад, мельница ногами, подъем разгибом. Кувьрки из верхней стойки	2	

259.		Кувырки из верхней стойки	2	
260.		Кувырки из верхней стойки	2	
261.		Кувырки из верхней стойки. Комбинации элементов	2	
262.		Комбинации элементов	2	
263.		Комбинации элементов	2	
264.		Итоговое занятие по разделу. Промежуточная аттестация	2	Мониторинг, Зачет (опрос, нормативы)
		Раздел 3. Основы рукопашного боя.	42 ч	Выполнение приёмов
265.		Возникновение, история и развитие русского стиля рукопашного боя. Освобождение от захватов.	2	
266.		За руку. За обе руки.	2	
267.		За одежду. За шею.	2	
268.		За тело. За ноги.	2	
269.		Ударная техника: удары руками	2	
270.		Удары руками	2	
271.		Удары руками. Удары ногами	2	
272.		Удары ногами.	2	
273.		Удары ногами.	2	
274.		Защитная техника от ударов руками	2	
275.		Защитная техника от ударов руками	2	
276.		Защитная техника от ударов руками Защитная техника от ударов ногами	2	
277.		Защитная техника от ударов ногами	2	
278.		Защитная техника от ударов ногами.	2	
279.		Защитная техника от ударов палкой	2	
280.		Защитная техника от ударов палкой	2	
281.		Защитная техника от ударов палкой Защитная техника от ударов ножом	2	
282.		Защитная техника от ударов ножом	2	
283.		Защитная техника от ударов ножом Защитная техника от угрозы пистолетом	2	
284.		Защитная техника от угрозы пистолетом	2	
285.		Психологическая подготовка рукопашника. Учебные схватки.	2	
286.		Итоговое занятие по разделу:	2	Демонстрация приёмов и схваток
		Раздел 4. Борьба самбо.	37 ч	Выполнение приёмов самбо
287.		Задняя подножка	2	
288.		Задняя подножка	2	
289.		Задняя подножка.	2	
290.		Передняя подножка	2	
291.		Передняя подножка.	2	
292.		Передняя подножка	2	
293.		Бросок через бедро	2	

294.		Бросок через бедро	2	
295.		Бросок через бедро	2	
296.		Подбивы	2	
297.		Подбивы	2	
298.		Подбивы	2	
299.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
300.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
301.		Подсечки: передняя, задняя и боковая	2	
302.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
303.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
304.		Болевые приемы. Учебные схватки.	2	
305.		Итоговое занятие по разделу	2	Демонстрация приёмов и схваток самбо
		Раздел 5. Военная история России.	18	Беседа, работа с картой
306.		Предмет военной истории. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Евпатий Коловрат.	2	
307.		Ледовое побоище. Александр Невский. Куликовская битва. Дмитрий Донской	2	
308.		Смутное время. Народное ополчение Минина и Пожарского. Полтавская битва. Полководец Петр I.	2	
309.		А.В. Суворов – великий русский полководец. Бородинская битва.	2	
310.		Начало Великой Отечественной войны. Битва за Москву.	2	
311.		Сталинградская битва. Битва на Курской дуге.	2	
312.		Героическая оборона Ленинграда. Штурм Берлина	2	
313.		Война на Дальнем Востоке. Афганская война 1979-1989гг.	2	
314.		Чеченская кампания 1995-2005гг.	2	
		Раздел 6. История русского оружия.	4	
315.		Холодное оружие. Огнестрельное оружие.	2	
316.		Винтовка Мосина. Автомат Калашникова. Модификации АК. Пистолет Макарова. Снайперская винтовка Драгунова (СВД).	2	
		Раздел 7. Строевая подготовка	6	Выполнение учебных заданий

317.		Строй и управление ими. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю. Строй отделения и взвода. Строевая стойка.	2	
318.		Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте.	2	
319.		Повороты в движении. Размыкание и смыкание отделения на месте. Перестроение отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	2	
		Раздел 8. Стрелковая подготовка.	6	
320.		Правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб в тире или на природе. Основы и способы стрельбы.	2	Беседа
321.		Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки МР-	2	Беседа, практическая работа
322.		Стрельба из пневматической винтовки МР-512.	2	практическая работа
		Раздел 9. Духовно-нравственный блок.	11 ч	Тренинг
323.		Духовность в природе человека.	2	
324.		Тренинг эффективного общения.	2	
325.		Тренинг эффективного общения. Тренинг командного взаимодействия.	2	
326.		Тренинг командного взаимодействия.	2	
327.		Тренинг эмоциональной устойчивости.	2	
328.		Тренинг эмоциональной устойчивости.	2	
329.		Раздел 10. Итоговые занятия клуба.	2 ч	
330.		Общественный смотр знаний	Внекл.	Показательные выступления, соревнования (нормативы).
331.		Итоговая аттестация. Зачет.	2	Опрос-беседа
332.		Заключительно занятие совместно с родителями.	Внекл.	
333.		Итого:	216 часов	

