

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования –  
Центр творчества детей и молодёжи города Асино Томской области**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МАОУДО ЦТДМ  
от «31» 08 2023 г.  
протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный Армеец»**

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы - составители:  
Торопова Людмила Викторовна педагог дополнительного  
образования первая кв. категория,  
Декина Ольга Васильевна педагог дополнительного  
образования  
Работает по программе:  
Декина Ольга Васильевна педагог дополнительного  
образования  
Торопова Людмила Викторовна педагог дополнительного  
образования первая кв. категория

«Здоровье – это драгоценность, и,  
при том, единственная, ради  
которой стоит не жалеть времени,  
сил, трудов и великих благ»  
*Мишель де Монтень*

## 1. Пояснительная записка

Есть такая сакраментальная фраза «Солдатами не рождаются - солдатами становятся» иными словами стать достойным защитником Отечества - дело сложное, поэтому каждый юноша должен заранее готовить себя к воинской службе, глубоко осознавать свою гражданскую ответственность перед Родиной и народом. Путь становления будущего воина «Защитника отечества» должен начинаться со школьной скамьи. Наша основная задача дать первоначальную военную подготовку подрастающему поколению, укрепить дух и силу воли будущего человека и гражданина.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо.

Программа «Юный Армеец» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Работа по воспитанию проводится комплексно и ориентирует учащегося на развитие физических способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

**Актуальность** программы определяется запросом детей и их родителей, направлена на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Социальная значимость занятий проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования.

**Новизна** программы заключается в том, что в программе используются различные виды физической нагрузки: аэробика, силовые тренировки с небольшими отягощениями, работа на тренажерах, упражнения из йоги, игровые виды.

**Отличительные особенности** программы, заключается в том, что она многопрофильного направления, рассчитана на изучение, закрепление и использование полученных навыков. Программа по своей структуре универсальна и может изменяться в зависимости от социально-экономических и географических условий.

Работа ведется поэтапно (НП, УТ).

1 год – этап начальной подготовки. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующих этап.

2-3 год обучения – этап учебно-тренировочный. Формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку или выполнивших вступительные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Развитие специальных физических качеств; увеличение объема технико-тактической подготовки; совершенствование изученных элементов и тактических комбинаций; увеличение соревновательной деятельности; обучение более сложным элементам.

### **Цель:**

Создание оптимальных условий для физического и военно-прикладного развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий.

### **Задачи:**

#### 1. Образовательные:

- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

- Укрепление физического здоровья приобщение ребёнка к здоровому образу жизни
  - Научить учащегося правильному выполнению движений.
2. Развивающие:
- Развивать основные виды как: координация, гибкость, силу, быстрота движений, ловкость, общая физическая выносливость, а так же раскрыть личностный потенциал учащегося
  - Мотивировать заинтересованность к саморазвитию
  - Формировать инициативу для дальнейшего профессионального самоопределения
3. Воспитательные:
- Воспитывать патриотическое и гражданское (знакомство с историей и героями страны) чувство
  - Формировать адекватную самооценку личности, построения отношений в коллективе на принципах равноправия и взаимоуважения, морально-волевые качества
  - Воспитать потребности в здоровом образе жизни.
  - Воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Занятия проводятся как в зале, так и на улице (если позволяют погодные условия). В случае объявления режима ЧС и режима повышенной готовности в регионе допускается реализация образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных технологий обучения без изменения сроков её реализации.

### **Режим занятий**

Организация учебного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года. Занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель.

#### **Рекомендуемый режим занятий, учащихся:**

Год обучения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
Первый год обучения	2	2 по 45 мин.
Второй и третий год обучения	3	2 по 45 мин.

### **Адрес программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный Армеец» рассчитана на три года и предназначена для работы с младшим школьным возрастом. В группы принимаются мальчики и девочки (возраст 7-12 лет), имеющие допуск врача.

Порядок зачисления учащихся в группы или перевод на следующий этап подготовки определяется по результатам вступительных или контрольно-переводных нормативов.

- Группа начальной подготовки (НП) формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из учащихся, дублирующие обучение (не освоение программы или какого-то раздела), но желающих заниматься избранным видом спорта. Зачисляются все желающие с 1 класса (6-7 лет) до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

- На учебно-тренировочный (УТ) этап, зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, а так же и вновь прибывшие, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов.

### Педагогическая целесообразность

При реализации программы, каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях создаются благоприятные условия, для социального, культурного и профессионального самоопределения. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Учащиеся получают не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося.

Данная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- добровольности;
- взаимодействия;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- преемственности, равноправия и сотрудничества;
- самостоятельности;
- ответственности;
- коллективности;
- доступность
- результативность

### Объём и сроки реализации дополнительной образовательной программы

№	Разделы подготовки	Количество часов в год		
		Год подготовки		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1.	Введение.	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	70	88	80
3.	Основы рукопашного боя	20	36	40
4.	Спортивные и подвижные игры	36	46	40
5.	ОБЖ	6	6	6
6.	Военное дело	10	38	48
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

В программу входит **5 разделов**, которые включают в себя как теоретическую, так и практическую часть:

**1. Общая физическая подготовка** – это комплекс упражнений направленных на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы. Занятия физической подготовкой предусматривают развитие таких качеств как сила, ловкость и выносливость, гибкость, а также тренировки вестибулярного аппарата.

**2. Основы рукопашного боя** – рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приёмов борьбы, ударной техники.

**3. Спортивные, подвижные игры** – это сознательная, активная деятельность учащегося, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий.

**4. Основы безопасности жизнедеятельности** – воспитание культуры безопасности, подготовка к безопасному поведению в повседневной жизни.

**5. Военное дело** – система специальных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих армейцев.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Государственная концепция развития дополнительного образования от 4.09.2014 № 1726-р;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении информации: методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК 1232/09 «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»

## **2. Учебный план**

### **Первого года обучения (этапа начальной подготовки)**

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>70</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	
2.1	Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	20	5	15	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
2.2	Тема 2.2 Развитие и совершенствование общих физических качеств.	50	3	47	
<b>Раздел 3. Основы рукопашного боя.</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
	Обучение технике рукопашного боя на этом этапе осуществляется на основе обучения				
3.1	Тема 3.1 стойки	3	1	2	Опрос, наблюдение
3.2	Тема 3.2 удары рукой	7	1	6	
3.3	Тема 3.3 блоки	3	1	2	
3.4	Тема 3.4 удары ногой	7	1	6	

<b>Раздел 4. Спортивные и подвижные игры</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
4.1	Тема 4.1 Подвижные игры, настольные игры.	18	2	16	Наблюдение
4.2	Тема 4.2 Спортивные игры	18	2	16	
<b>Раздел 5. ОБЖ</b>		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
5.1	Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Тема 5.2 Причины детского ДТП. Безопасность при любой погоде.	1	1	-	
5.3	Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений	1	1	-	
5.4	Тема 5.4 Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека	1	1	-	
5.5	Тема 5.5 Почему случаются травмы. ПМП при закрытом переломе, растяжении, вывихах	2	1	1	
<b>Раздел 6. Военное дело</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
6.1	Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки	2	1	1	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6.2	Тема 6.2 Символы Государства. История боевых искусств. История ВОВ	1	1	-	
6.3	Тема 6.3 Общие права и обязанности военнослужащих.	1	1	-	
6.4	Тема 6.4 Разборка-сборка магазина с патронами	2	1	1	
6.5	Тема 6.5 Мониторинг	4	-	4	
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	

### Второго года обучения (учебно-тренировочного этапа)

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>88</b>	<b>6</b>	<b>82</b>	
2.1	Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	30	2	28	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
2.2	Тема 2.2 Развитие и совершенствование общих физических качеств.	40	2	38	
2.3	Тема 2.3 Акробатическая подготовка.	28	2	26	
<b>Раздел 3. Основы рукопашного боя.</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
	Повторение и продолжение обучения технике рукопашного боя				Опрос, наблюдение
3.1	Тема 3.1 Стойки, перемещения	9	1	8	
3.2	Тема 3.2 Удар рукой, блоки	9	1	8	
3.3	Тема 3.3 Удар ногой	9	1	8	
3.4	Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног	9	1	8	
<b>Раздел 4. Спортивные и подвижные игры</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	

4.1	Тема 4.1 Подвижные игры, настольные игры.	26	2	24	Наблюдение
4.2	Тема 4.2 Спортивные игры	20	2	18	
<b>Раздел 5. ОБЖ</b>		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
5.1	Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Тема 5.2 Правила поведения в местах большого скопления народа. Толпа. Как защитить себя	1	1	-	
5.3	Тема 5.3 Осторожно – огонь! Профилактика пищевых отравлений	1	1	-	
5.4	Тема 5.4 Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека	1	1	-	
5.5	Тема 5.5 Почему случаются травмы. Виды кровотечений	2	1	1	
<b>Раздел 6. Военное дело</b>		<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	
6.1	Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки. Общие права и обязанности военнослужащих.	2	-	2	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6.2	Тема 6.2 История ВОВ. История создания ВДВ. Топография	1	1	-	
6.3	Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения.	1	1	-	
6.4	Тема 6.4 Огневая подготовка	22	4	18	
6.5	Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений	8	2	6	
6.6	Тема 6.6 Мониторинг	4	-	4	
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	

### Третьего года обучения (учебно-тренировочного этапа)

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>80</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	
2.1	Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	25	2	23	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
2.2	Тема 2.2 Развитие и совершенствование общих физических качеств.	30	2	28	
2.3	Тема 2.3 Акробатическая подготовка.	25	2	23	
<b>Раздел 3. Основы рукопашного боя.</b>		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
	Повторение и продолжение обучения технике рукопашного боя				Опрос, наблюдение
3.1	Тема 3.1 Стойки, перемещения	10	1	9	
3.2	Тема 3.2 Удар рукой, блоки	10	1	9	
3.3	Тема 3.3 Удар ногой	10	1	9	
3.4	Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног	10	1	9	
<b>Раздел 4. Спортивные и подвижные игры</b>		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	

4.1	Тема 4.1 Подвижные игры, настольные игры.	20	2	18	Наблюдение
4.2	Тема 4.2 Спортивные игры	20	2	18	
<b>Раздел 5. ОБЖ</b>		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
5.1	Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение, тесты
5.2	Тема 5.2 Как защитить себя	1	1	-	
5.3	Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде.	1	1	-	
5.4	Тема 5.4 Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека	1	1	-	
5.5	Тема 5.5 Почему случаются травмы. ПМП	2	1	1	
<b>Раздел 6. Военное дело</b>		<b>48</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	
6.1	Тема 6.1 Приёмы строевой подготовки. Изучение воинских званий, знаков отличия.	2	-	2	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6.2	Тема 6.2 История ВОВ. Топография	1	1	-	
6.3	Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения.	1	1	-	
6.4	Тема 6.4 Огневая подготовка	29	4	25	
6.5	Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.	10	1	9	
6.6	Тема 6.6 Мониторинг	5	-	5	
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

### 3. Содержание программы

Программа подготовки рассчитана на 3 года, обучение включает в себя теоретические и практические знания по физической подготовке, военно-прикладной подготовке, а также основы рукопашного боя.

Освоение материала происходит в процессе практической деятельности. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденного материала.

Обучение учащихся ведется по принципу «от простого к сложному» и «от теории к практике». Теоретические знания закрепляются практическими действиями.

#### Структура занятий

##### Разминка.

Разминка необходима для того, чтобы поднять температуру тела и постепенно разогреть мышцы, немного растянуть сухожилия и увеличить амплитуду движения. Во время разминки поднимается ЧСС (частота сердечных сокращений), тело подготавливается к увеличению нагрузки во время основной части и силового тренинга, снижается риск получения травмы, усиливается кровообращение и увеличивается приток крови к мышцам.

Чаще всего это – гимнастические упражнения без предметов и с предметами, позволяющие избирательно воздействовать на различные мышечные группы, соматика и связки опорно-двигательного аппарата, поочередно прорабатывая их, а также циклические и некоторые комбинированные упражнения (например, ходьба и бег, комбинированные с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями).

Продолжительность разогрева должна быть примерно от 7-10 до 15 минут.

##### Основная часть.

Основная часть урока, направлена на раскрытие темы урока, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой вклад в реализацию данной задачи.



Основную часть тренировки можно разделить на несколько групп:

- На выносливость
- На развитие силы
- На гибкость и подвижность
- Координацию и скорость движений

Заключительная часть.

Чтобы постепенно перейти в состояние покоя после тренировки, очень важно сделать заминку, которая может содержать те же движения, что и разминка. Только если в первом случае мы увеличиваем амплитуду движений, то при заминке, наоборот – от амплитудных до спокойных, плавных движений. В заключительную часть входят упражнения на расслабление гибкость, релаксации.

### **Первый год обучения (этапа начальной подготовки)**

**Цель:** Создать условия для повышения уровня общефизической подготовки, изучения и применения правил спортивных игр, эстафет, и знакомства с военно-прикладными дисциплинами.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

2. Развивающие:

- Развивать основные виды как: координация, гибкость, силу, быстрота движений, ловкость, общая физическая выносливость
- Развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание

3. Воспитательные:

- Воспитать потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

#### **Раздел 1. Введение.**

Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

Теория: Ознакомление с инструкциями по всем видам спорта, с правилами противопожарной безопасности.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Тема 2.1 Формирование интереса к занятиям спортом. Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений. Развитие и совершенствование общих физических качеств.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Бег, беговые упражнения, обучение основной технике выполнения комплекса физических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Тема 2.2 Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости, равновесия, скорости, выносливости.

#### **Раздел 3. Основы рукопашного боя.**

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе осуществляется на основе обучения

Тема 3.1 Базовые элементы: стойки

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Стойки.

Практика: Стойка-это устойчивое положение тела с опорой на одну или две ноги. Изучение стоек и передвижение в них.

Тема 3.2 Удар рукой «ой-цки», «джеп-кросс»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары руками.

Практика: Ударные места рук, основные удары руками.

Тема 3.3 Блоки «аге-уке», «гедан-барай»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Способы защиты от ударов – блоки.

Практика: Изучение техники выполнения блоков.

Тема 3.4 Удары ногой «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары ногами.

Практика: Изучение техники выполнения ударов ногами.

#### **Раздел 4. Спортивные и подвижные игры**

Тема 4.1 Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

Практика: Эстафеты, подвижные игры. Воспитание коллективизма, взаимовыручки.

Тема 4.2 Спортивные игры, спортивные эстафеты, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.

Теория: Изучение правил спортивных игр и их применения.

Практика: Спортивные игры. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей. Работа в команде.

#### **Раздел 5. ОБЖ**

Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?

Теория: Уроки городской безопасности. Как защитить свой дом от злоумышленников.

Тема 5.2 Причины детского ДТП.

Теория: Безопасное поведение на тротуарах и обочинах и т.д. Безопасность при любой погоде.

Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений. Профилактика дизентерии и брюшного тифа.

Теория: Лекция, беседа на тему

Тема 5.4 Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека

Теория: Лекция, беседа на тему

Тема 5.5 Почему случаются травмы.

Теория: Лекция, беседа на тему

Практика: ПМП при ушибах, растяжении, вывихах

#### **Раздел 6. Военное дело**

Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки

Теория: Правила строевой подготовке

Практика: Строевые приемы. Строй, марш на месте, строевая стройка, повороты на месте, построение в двухшереножный строй

Тема 6.2 Символы Государства. История боевых искусств. История ВОВ

Теория: Беседа. История ВОВ (начало, окончания войны), Герб, Флаг, Гимн

Тема 6.3 Общие права и обязанности военнослужащих: воинское приветствие, доклад, обязанности дневального по роте

Теория: Беседа на тему

Тема 6.4 Разборка-сборка магазина с патронами

Теория: Изучение теоретических характеристик магазина

Практика: Разборка-сборка магазина с патронами

Тема 6.5 Мониторинг

Теория: Объяснение правил проведения мониторинга

Практика: Сдача нормативов

## **Планируемые результат первого года обучения (этап начальной подготовки):**

### Знает:

1. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
2. Терминологию основ РБ (счёт, стойки)
3. Знать что такое АК-74.
4. Историю ВОВ (начало, окончания войны)
5. Знать виды переломов и кровотечений.

### Умеет:

1. Выполнять простые строевые упражнения.
2. Ходить и бегать друг за другом по кругу, по пересечённой местности.
3. Владеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
4. Выполнять основы РБ (стойки, удары рук, ног).

## **Второй год обучения (учебно-тренировочного этапа)**

**Цель:** Повысить уровень подготовки по общефизическим и по военно-прикладным дисциплинам.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности,

#### Развивающие:

- Развивать основные виды как: координация, гибкость, силу, быстрота движений, ловкость, общая физическая выносливость

#### Воспитательные:

- Воспитывать патриотическое и гражданское (знакомство с историей и героями страны) чувство
- Воспитать потребности в здоровом образе жизни.

### **Раздел 1. Введение.**

Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

Теория: Ознакомление с инструкциями по всем видам спорта, с правилами противопожарной безопасности. Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Тема 2.1 Формирование интереса к занятиям спортом. Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений. Развитие и совершенствование общих физических качеств.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Бег, беговые упражнения, обучение основной технике выполнения комплекса физических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Тема 2.2 Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Теория: Интенсивная тренировка для всего тела, состоящая из нескольких раундов. Выбираем подходящий уровень и работаем.

Практика: Выполняем все подходы и повторения одного упражнения, прежде чем переходить к следующему.

Тема 2.3 Акробатическая подготовка.

Теория: Разбор техники выполнения упражнений

Практика: Кувырки, перевороты, прыжки, «колесо», переползания, работа на перекладине.

### **Раздел 3. Основы рукопашного боя.**

Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя базовым элементам:

Тема 3.1 Стойки, перемещения

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Стойки. Перемещения в них.

Практика: Стойка-это устойчивое положение тела с опорой на одну или две ноги.

Повторение стоек и передвижение в них.

Тема 3.2 Удар рукой: «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс», блоки: «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары руками. Блоки.

Практика: Повторение и изучение удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс», выполнение блоков «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай».

Тема 3.3 Удар ногой: «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Теория: Повторение и изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары ногами.

Практика: Повторение и изучение техники выполнения удары ногами «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног.

Теория: Разбор техники выполнения соединения ударов

Практика: Изучение и повторение ударных комбинаций

#### **Раздел 4. Спортивные и подвижные игры**

Тема 4.1 Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

Практика: Эстафеты, подвижные игры. Воспитание коллективизма, взаимовыручки.

Тема 4.2 Спортивные игры, спортивные эстафеты, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.

Теория: Изучение правил спортивных игр и их применения.

Практика: Спортивные игры. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей. Работа в команде.

#### **Раздел 5. ОБЖ**

Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?

Теория: Беседа на тему

Тема 5.2 Правила поведения в местах большого скопления народа. Толпа. Опасные ситуации криминального характера. Террористический акт. Как защитить себя

Теория: Беседа на тему

Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений. Безопасное поведение на льду.

Теория: Беседа на тему

Тема 5.4 Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека

Теория: Беседа на тему

Тема 5.5 Почему случаются травмы. ПМП при закрытом переломе, растяжении, вывихах.

Виды кровотечений

Теория: Лекция, беседа на тему

Практика: ПМП при ушибах, растяжении, вывихах

#### **Раздел 6. Военное дело**

Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки. Общие права и обязанности военнослужащих.

Практика: Строевые приемы. Строй, марш на месте, строевая стройка, повороты на месте, построение в двухшереножный строй

Тема 6.2 История ВОВ. История создания ВДВ. Топография

Теория: Беседа на тему.

Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения. Противогаз.

Теория: Теория - средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Противогаз.

Практика: Практические навыки одевание противогазов и защитных комплексов.

Тема 6.4 Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Теория: Изучение характеристик АК-74. Прицеливание. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения, лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя.

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.

Теория: Тактико-техническая подготовка-изучение характеристик боя, приёмов и способов действия в бою.

Практика: Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (забор, стена), метание гранат, ножа.

Тема 6.6 Мониторинг

Практика: Сдача нормативов

### **Планируемые результат второго года обучения (учебно-тренировочного этапа):**

#### Знает:

1. Практическое выполнение физических упражнений.
2. Терминологию основной техники РБ (стойки, счёт, удары рук, ног).
3. Обучение правильному выполнению строевых приёмов без оружия.
4. Принцип работы АК-74, порядок не полной разборки и сборки АК-74.
5. Практическое предназначение противогаза.
6. Условные обозначения на карте.
7. Правила оказания первой медицинской помощи (ПМП) при переломах.

#### Умеет:

1. Совершенствовать показатели своей физической подготовленности.
2. Выполнять ударную технику РБ.
3. Выполнять не полную разборку и сборку АК-74.
4. Использовать практические навыки одевание при применении (использования) противогазов и защитных комплексов.

### **Третий год обучения (учебно-тренировочного этапа)**

**Цель:** Создание оптимальных условий для военно-прикладного и физического развития и самореализации.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также раскрыть их способности и дарования

##### Развивающие:

- Приобретать и закреплять навыки работы в реальных условиях
- Развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание

##### Воспитательные:

- Воспитывать патриотическое и гражданское (знакомство с историей и героями страны) чувство

- Воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

### **Раздел 1. Введение.**

Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ. Ознакомление с инструкциями по всем видам спорта, с правилами противопожарной безопасности.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Тема 2.1 Формирование интереса к занятиям спортом. Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений. Развитие и совершенствование общих физических качеств.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Бег, беговые упражнения, обучение основной технике выполнения комплекса физических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Тема 2.2 Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Теория: Кардиотренировки, направленные на улучшение скорости и реакции, мышечной выносливости.

Практика: Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Тема 2.3 Акробатическая подготовка

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Кувырки, перевороты, прыжки, «колесо», работа на перекладине.

## **Раздел 3. Основы рукопашного боя.**

Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя базовым элементам:

Тема 3.1 Стойки, удары рукой «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Стойки. Перемещения в них. Удары руками.

Практика: Повторение стоек и передвижение в них. Повторение и изучение удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс»

Тема 3.2 Блоки «сото-уки», «аге-уке», «учи-уки», «гедан-барай»

Теория: Повторение и изучение теоретических основ рукопашного боя. Блоки.

Практика: Повторение и изучение выполнения блоков «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай».

Тема 3.3 Удар ногой «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Теория: Повторение и изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары ногами.

Практика: Повторение и изучение техники выполнения удары ногами «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Тема 3.4 Самостраховка. Комбинированная техника ударов рук и ног (Като с АК-74)

Теория: Способы безопасных падений, предохраняющих учащегося от ударов и сотрясений. Техника выполнения самостраховки. Разбор техники выполнения соединения ударов

Практика: Выполнение самостраховки (падений) после бросков, набор кувырков и переворотов. Изучение комбинации ударов с макетом АК-74.

## **Раздел 4. Спортивные и подвижные игры**

Тема 4.1 Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

Практика: Эстафеты, подвижные игры. Воспитание коллективизма, взаимовыручки.

Тема 4.2 Спортивные игры, спортивные эстафеты, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.

Теория: Изучение правил спортивных игр и их применения.

Практика: Спортивные игры. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей. Работа в команде.

## **Раздел 5. ОБЖ**

Тема 5.1 Уроки городской безопасности. Как защитить свой дом от злоумышленников.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.2 Правила поведения в местах большого скопления народа. Толпа. Террористический акт. Как защитить себя. Опасные ситуации криминального характера. Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Безопасное поведение на льду. Профилактика дизентерии и брюшного тифа, пищевых отравлений.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.4 Личная гигиена. Ядовитое действие алкоголя и никотина, пагубное влияние наркотиков.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.5 ПМП при закрытом переломе, растяжении, вывихах. Виды кровотечений, оказание помощи

Теория: Лекция, беседа на тему

Практика: Знакомство учащихся с простейшими приемами оказания первой помощи. Показать способы самоспасения.

## **Раздел 6. Военное дело**

Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки. Общие права и обязанности военнослужащих. Изучение воинских званий, знаков отличия.

Практика: Строевые приемы. Строй, марш на месте, строевая стройка, повороты на месте, построение в двухшереножный строй

Тема 6.2 История ВОВ. История создания ВДВ. Топография

Теория: Беседа на тему.

Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения. Противогаз. Защитный костюм

Теория: Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Противогаз.

Практика: Практические навыки одевание противогазов и защитных комплексов.

Тема 6.4 Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Теория: Изучение характеристик АК-74. Прицеливание. Изготовки стрелка для производства выстрела из положения, лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя.

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.

Теория Тактико-техническая подготовка-изучение характеристик боя, приёмов и способов действия в бою.

Практика: Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (забор, стена), метание гранат, ножа.

Тема 6.6 Мониторинг

Практика: Сдача нормативов

### **Планируемые результаты третьего года обучения (учебно-тренировочного этапа):**

#### Знает:

1. Практическое выполнение физических упражнений.
2. Терминологию основной техники РБ (стойки, счёт, удары рук, ног).
3. Обучение правильному выполнению строевых приёмов без оружия.
4. Порядок не полной разборки и сборки АК-74.
5. Практическое предназначение противогаза.
6. Правила оказания первой медицинской помощи (ПМП) при переломах, кровотечениях.

#### Умеет:

1. Повышают уровень своей общефизической подготовки.
2. Выполнять ударную технику рукопашного боя.

3. Выполнять не полную разборку и сборку АК-74, Стрелять из ПН-винтовки
4. Использовать практические навыки одевание при применении (использования) противогазов.
5. Применять правила спортивных игр.

#### **4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы**

##### **Формы проверки результатов освоения программы:**

- сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке
- ответы на вопросы (тесты)

##### **В результате освоения программы учащиеся:**

###### **Знают:**

1. Практическое выполнение физических упражнений.
2. Терминологию основной техники РБ (стойки, счёт, удары рук, ног).
3. Что такое Великая Отечественная война.
4. Правильное выполнение строевых приёмов без оружия.
5. Порядок не полной разборки и сборки АК-74.
6. Практическое предназначение противогаза.
7. Правила оказания первой медицинской помощи (ПМП) при переломах, кровотечениях.

###### **Умеют:**

1. Повышают уровень своей общефизической подготовки.
2. Выполнять ударную технику рукопашного боя.
3. Выполнять не полную разборку и сборку АК-74.
4. Использовать практические навыки одевание при применении (использования) противогазов.
5. Применять правила спортивных игр.

##### **Риски программы:**

- ✓ Отсев учащихся
- ✓ Дублирование обучение учащимся (не освоение программы или какого-то раздела)
- ✓ Форс-мажор — непредсказуемое событие (например, стихийное бедствие или эпидемия).

#### **Воспитательная работа**

Процесс воспитательной работы ведётся по многим направлениям: беседы с учащимися, беседы с родителями, создание отряда Юнармейцев, пропаганда здорового образа жизни, и популяризация сдачи норм ГТО.

#### **5. Методическое обеспечение и условия реализации программы**

##### **Методическое обеспечение**

###### **✓ *Метод речевого воздействия:***

- посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют воспитание к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты;
- объяснительный рассказ, беседа, обсуждение;
- инструктирование (точное, емкое объяснение при постановке заданий);
- указание и команды (отличаясь особой лаконичностью и повелительным наклонением, они служат способами оперативного управления действиями учащихся);



- сопроводительные пояснения и замечания (лаконичные направляющие комментарии; одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий – непосредственно во время тренировки);
- оценочные суждения (оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач и неудач).

✓ **Наглядность:**

- показ двигательных действий, предоставляющих собой предмет изучения;
- демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схемы, фотографий т.д.);
- кино – и видеоманитофонная демонстрация (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеоманитофонных записей выполненных упражнений и т.д.);
- введение в обстановку действия наглядных ориентиров (мячи, флажки, мишени, скакалки, гимнастические палки);
- использование тренажеров.

✓ **Метод срочной информации:**

- получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

✓ **Игровой метод:**

- импровизация действий в игре и в связи с этим широкие возможности, для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других, связанных с ними личностных качеств;
- используется во время спортивных игр, эстафет;
- позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивости, самостоятельности, инициативность;
- воспитывает чувство коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

✓ **Соревновательный метод:**

- способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений;
- контрольно-зачетные, официально-спортивные и подобные им состязания;
- особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма;
- воспитание физических волевых и моральных качеств, совершенствование умений, навыков, формирование способности рационально использовать их в усложненных условиях.

✓ **Методы обучения технике движения:**

- а) расчлененный – движение разучивается по частям, если оно сложное;
- б) целостный – имитация – упражнение, выполняемое в упрощенных условиях без усилий, целостное выполнение в упрощенных условиях (например, выполнение уголка со снятой обувью), целостное, выполнение в стандартных условиях, целостное, выполнение в усложненных условиях (с дополнительным грузом).

## ***Методы развития физических качеств.***

### ***✓ Методика развития силы:***

Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствование его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных упражнений. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения.

1. Метод повторных усилий – силовое упражнение выполняется несколько раз.
2. Метод изометрических упражнений – напряжение длится 6-10сек., последние три счета – наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек. Между подходами.
3. Метод статических упражнений.
4. Метод скоростно-силовых напряжений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости.
5. Метод силовых перемещений: а) с отягощением, каждое движение выполняется максимальным усилием, но в движении, а не в удержании; б) с собственным весом, перемещение тела как способ тренировки.

### ***✓ Методика развития прыгучести:***

### ***✓ Методика развития выносливости:***

Задачи: воспитание специально-тренировочной выносливости, которая позволяет эффективно использовать возрастающую по объему и интенсивности специфическую тренировку, добиваться максимально возможных показателей в соревновательной деятельности.

### ***✓ Методика развития гибкости:***

Гибкость – это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой. Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

### ***✓ Методика развития быстроты:***

Это умение производить определенную работу в кратчайшее время. Упражнения для развития быстроты: прыжки и бег с ускорениями, подвижные игры и эстафеты.

## **Материально-техническое оснащение**

- Спортивный зал
- Учебный зал
- Тренажёрный зал
- Кабинет для переодевания
- Душевая
- 1 телевизор
- Борцовский ковер
- Боксерские мешки
- Мячи, гантели, скакалки
- Макет АК-74, магазин с патронами

## **Информационное обеспечение**

### **Фонд видеоматериалов**

1. Пасько Ольга «Томичи в Горячих точках». Томск.2011г.
2. Специальное издание «Путь к себе: джиу-джитсу с желтого по черный пояс, секреты спецслужб».

3. Система Кадочникова «Русский рукопашный бой».
4. Специальное издание «Путь к себе: сделай свое тело».
5. Система Кадочникова «Русский рукопашный бой. Основы скоростной стрельбы».
6. Сибирский федеральный округ. «Памяти павших, во имя живых, ради правды». Томск.2007г.

Фонд аудиоматериалов

- Наглядное пособие (плакаты, стенды, раздаточный материал в виде карточек)

## 6. Литература

### для педагогов

1. Агапова И.А., Давыдова М.А.. «Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. Москва: ВАКО. 2008г.
2. Вайнштейн Л.М. «Психология в пулевой стрельбе». Москва.1981г.
3. Видякин М.В. «Физкультура». Волгоград. 2003 г.
4. Гаткин Е.Я. «Буква самбиста». Москва. 1997г.
5. Дубровский В.И. «Спортивный массаж». М. «Шаг» 1994 г.
6. Иванов-Катанский С. «Искусство ближнего боя». Книга I. Москва «МКЦ», ТОО «Корум».1994г.
7. Кадочников А.А. «Боевая система А.А. Кадочникова: рукопашный бой». Москва: АСТ: Астрель. 2008г.
8. Коллектив авторов. «Методический сборник для руководителей и педагогов субъектов Российской Федерации в целях реализации и продвижения мероприятия федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» - Создание новых мест дополнительного образования». Санкт-Петербург. 2021 г.
9. Куропаткин Д.И. «Секреты уличных единоборств: Как победить любого противника в экстремальных ситуациях». Москва. 2005г.
10. Луговская А.М. «Памятники и обелиски рассказывают: фотоальбом. Том II». Томск.2011г.
11. Макаренков С.М. «Кикбоксинг – искусство побеждать». Москва. 2005г.
12. Максимова Т.Н. «Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 3 класс». Москва. 2008г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М. Ф и З. 1991 г.
14. Нуссио Э.М. «Растяжка для всех. Стретчинг». Москва-СПб. 2007г.
15. «Общевойсковые уставы вооруженных сил российской федерации». Москва. 1994г.
16. ООО «Рольф». «Этикет». Москва.1998г.
17. Остин Д. «Пилатес для всех». Минск. 2007г.
18. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки». Волгоград: Учитель. 2008г.
19. Попова Л.П. «Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 5 класс». Москва. 2008г.
20. Псарев А.А., Коваленко А.Н. «Топография подготовка командира». Москва.1989г.
21. Радюк В.И. «Самоучитель по рукопашному бою». Минск.1995г.
22. Рябков А. «Только ты не вернулся из боя: книга памяти. Часть вторая». Томск. 2007г.
23. Смирнов В.А. «Справочник инструктора – парашютиста». Москва.1989г.
24. Шенк М. «Активный стретчинг». Москва. 2008г.
25. Шулика Ю.А. «Боевое самбо и прикладные единоборства». Ростов-на-Дону. 2004г.

26. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть первая. Москва.1975г.
27. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть вторая. Москва.1975г.
28. Уорнер. П. пер с англ. Шлантайте Ж.А. «150 развивающихся игр для дошкольников». Минск. 2007г.
29. Эдваб К.А., Стандефер Р.Л. «Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств». Москва. 2003г.
30. Энциклопедия для школьников «Великая Отечественная война 1941-1945гг.». Москва.2001г.

#### **для учащихся и родителей**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А.. «Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. Москва: ВАКО. 2008г.
2. Луговская А.М. «Памятники и обелиски рассказывают: фотоальбом. Том II». Томск.2011г.
3. Макаренко С.М. «Кикбоксинг – искусство побеждать». Москва. 2005г.
4. Нуссио Э.М. «Растяжка для всех. Стретчинг». Москва-СПб. 2007г.
5. «Общевойсковые уставы вооруженных сил российской федерации». Москва. 1994г.
6. ООО «Рольф». «Этикет». Москва.1998г.
7. Остин Д. «Пилатес для всех». Минск. 2007г.
8. Радюк В.И. «Самоучитель по рукопашному бою». Минск.1995г.
9. Рябков А. «Только ты не вернулся из боя: книга памяти. Часть вторая». Томск. 2007г.
10. Смирнов В.А. «Справочник инструктора – парашютиста». Москва.1989г.
11. Шенк М. «Активный стретчинг». Москва. 2008г.
12. Шулика Ю.А. «Боевое самбо и прикладные единоборства». Ростов-на-Дону. 2004г.
13. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть первая. Москва.1975г.
14. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть вторая. Москва.1975г.
15. Энциклопедия для школьников «Великая Отечественная война 1941-1945гг.». Москва.2001г.

## **7. Приложения**

### **Оценочные материалы для проведения аттестации (мониторинг)**

Мониторинг направлен на изучение физических способностей обучающихся и их развития у каждого ребенка, динамику его личностного развития.

Цель: Определение степени достижения результатов обучения и получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Задачи:**

1. Определить уровень подготовки обучающегося при поступлении в объединение ВСК «Баграм».
2. Зачислить обучающегося в группу начальной подготовки или в группу учебно-тренировочного этапа, согласно его результатам.
3. Выявить затруднения в усвоении обучающимися того или иного материала программы.
4. Оценить качество усвоения обучающимися содержания программы.

#### **План мониторинга:**

- в течение учебного года наблюдение
- в конце каждого пройденного этапа - анализ и оценка результатов

**Входящая диагностика** (является оценкой исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса, проводится только на первом году обучения).

**Промежуточная диагностика** (подразделяется на текущую и годовую, является оценкой качества усвоения обучающимися содержания программы; текущая диагностика является оценкой качества усвоения программы по итогам первого полугодия, проводится в декабре; годовая диагностика проводится в мае и является оценкой качества по итогам учебного года).

**Итоговая диагностика** (является оценкой уровня достижений, заявленных в программе по завершению всего образовательного курса, проводится в конце цикла учения по всей программе).

**Система оценки** - Все нормативные виды оцениваются согласно таблице 1.

### **Первый год обучения**

#### **Входящая диагностика (диагностика № 1):**

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту (с удержанием ног)
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)

#### **Промежуточная диагностика (диагностика № 2):**

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту (с удержанием ног)
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)

#### **Промежуточная (годовая) диагностика (диагностика № 3):**

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту (с удержанием ног)
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)

### **Второй год обучения**

#### **Промежуточная диагностика (диагностика № 4):**

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Снаряжение магазина

#### **Промежуточная (годовая) диагностика (диагностика № 5):**

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Снаряжение магазина

### **Третий год обучения**

#### **Промежуточная диагностика (диагностика № 6):**

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Снаряжение магазина
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74.

#### **Итоговая диагностика (диагностика № 7):**

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Снаряжение магазина
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74.
- ✓ Бег (кросс)

*Таблица 1*

№	Вид испытаний (тест)	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Возраст 7-8 лет</b>							
1.	Смешанное передвижение (бег) 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
2.	Отжимание (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
3.	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	6	9	15	4	6	11
<b>Возраст 9-10 лет</b>							
1.	Бег 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
2.	Отжимание (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3.	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа	9	12	20	7	9	15
<b>Возраст 11-12 лет</b>							
1.	Бег 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
2.	Отжимание (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
3.	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17

### Примерный годовой календарный учебный график на 2023-2024 уч. г.

№ п/п	Месяц/ Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/ тема	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	сентябрь- октябрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	9 уч. недель 1 г.о.-36 час 2 г.о.-54 час 3 г.о.-54 час Итого: 144 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
осенние каникулы	октябрь- ноябрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1 уч. неделя 1 г.о.-4 час. 2 г.о.-6 час. 3 г.о.-6 час. Итого: 16 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение
2 четверть	ноябрь- декабрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	8 уч. недель 1 г.о.-32 час 2 г.о.-48 час 3 г.о.-48 час Итого: 128 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
зимние каникулы	декабрь- январь						
3 четверть	январь, февраль, март	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	11 уч. недель 1 г.о.-44 час 2 г.о.-66 час 3 г.о.-66 час Итого: 176 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
весенние каникулы	март- апрель	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1 уч. неделя 1 г.о.-4 час. 2 г.о.-6 час. 3 г.о.-6 час. Итого: 16 ч	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение
4 четверть	апрель- май	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	6 уч. недель 1 г.о.-24 час 2 г.о.-36 час 3 г.о.-36 час Итого: 96 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
				Итого: 36 уч. недель 1г. об. – 144 часов 2г. об. – 216 часов 3г. об. – 216 часов			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389940

Владелец Чумакова Олеся Валерьевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025