

Управление образования городского округа Клин

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

**СОГЛАСОВАНО**  
с педагогическим советом  
протокол № 1  
от 28.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор \_\_\_\_ Л.В. Марина  
Приказ от 02.09.2024 г. № 59-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ  
КЛУБ СВЯТОГО КНЯЗЯ АЛЕКСАНДРА  
НЕВСКОГО»  
(стартовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Маков С.А.  
педагог дополнительного образования

г. Клин 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа клуба святого князя Александра Невского социально-педагогической направленности. Программа военно-патриотического клуба св. Александра Невского учитывает основные нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г № 678-р);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 №1040)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)
- Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)
- Устав МБУ ДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

### **Актуальность**

В развитии современного общества намечена тенденция к возрождению духовных и национальных основ, растет понимание мировой роли Российского государства. Без воспитания подрастающего поколения невозможно дальнейшее развитие России. Поэтому проблема патриотического, морально-духовного воспитания и гражданского становления подрастающего поколения одна из самых **актуальных задач** государства и общества. В национальной доктрине образования в РФ, определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменение военно-политической обстановки в мире требуют укрепление мощи Отечества, повышение его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, к подготовке его к защите Родины. Обществу нужны высоконравственные, мужественные, здоровые, инициативные, ответственные, законопослушные и грамотные люди, которые были бы готовы учиться и работать на его благо.

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020гг.» сохраняет непрерывность процесса по дальнейшему формированию патриотического сознания российских граждан как одного из факторов единения нации. Программа включает комплекс мероприятий по дальнейшему развитию и совершенствованию системы патриотического воспитания граждан, направленных на становление патриотизма в качестве нравственной основы формирования их активной жизненной позиции. Возрождаются традиционные, хорошо зарекомендовавшие себя в прошлом формы воспитательной работы.

Одной из наиболее привлекательных форм работы с детьми и молодежи являются военно-патриотические клубы. Занятия ребят в секции русского рукопашного боя и различными военно-прикладными видами спорта позволяет им не только получать первичные навыки военной службы, но и приобщаться к здоровому, активному образу жизни, создают условия для развития у детей мотивации к познанию, выработки чувства коллективизма, ответственности за себя и товарищей, мужества, дисциплинированности, уважения к старшим, ветеранам ВОВ и военных действий, уважения и любви к Российской Федерации и её Вооруженным силам. Итак, патриотизм - важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности и независимости и безопасности государства, а патриотическое воспитание предоставляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю и физическое развитие учащихся.

#### **Новизна программы:**

В последние годы наметилось *новая тенденция* - привязывать военно-патриотические клубы к храмам, что дает возможность качественно и надежно выполнять задачи духовно-нравственного воспитания. Православное воспитание призывает подростка к самодисциплине, к работе над собой, быть внимательным к своим поступкам, возделывать в себе добрые навыки и добродетели, в т.ч. целомудрие, честность, трудолюбие,

ответственность, настоящую любовь. И чем больше будет добрых людей, тем светлее и добрее станет мир вокруг нас.

В связи с этим в 2005 году был создан детский православный военно-патриотический клуб святого князя Александра Невского. За основу работы клуба принята программа детско-юношеского православного военно-патриотического клуба «Златоуст». Автор программы – Байдалов Андрей Леонидович, профессиональный педагог, специалист в области безопасности, руководитель учебно-воспитательного процесса центра русского рукопашного боя имени А.В. Суворова г. Москвы.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа православного военно-патриотического клуба св. Александра Невского адаптирована к условиям дополнительного образования детей. Программа изменена с учетом особенностей спортивного зала для занятий и его оборудования. Изменения произведены по методике и техническому оснащению занятий. Используя творческий подход, введены новые виды специально-развивающих упражнений: «марионетка», «струбоскоп», «змея в руке» и др. Для наработки дистанции и скорости, защит и атак, ударов рук и ног введено использование деревянных мунджунов и резиновых покрышек. Кроме того в план воспитательной работы введены новые предметы: Закон Божий, История Отечества. Клуб Александра Невского территориально находится в историческом и живописном месте – усадьбе «Демьяново» при Успенском храме. Впервые храм упоминается в 1624 году. Усадьбу посещали многие знаменитые люди: П.И. Чайковский, С.И. Танеев, сестры Гнесины, А.М. Васнецов, К.А. Тимирязев и др. Была проездом в усадьбе императрица Екатерина II. Сама окружающая среда способствует развитию в детях любви к Родине, преемственности поколений, а посещение церковных служб несет в себе тоже духовно - нравственный аспект.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена проблемами интеллектуального и социального развития детей в современном обществе. Ребенок не рождается с готовыми формами поведения, логическим

мышлением, знанием о мире. Он усваивает опыт предыдущих поколений и формируется как личность в социальном окружении через влияние моделей, социальных ролей и культуры в целом. Поэтому данная программа через изучение истории Отечества, традиций русского рукопашного боя, как искусства наших предков, через занятия в секции РБ, воспитывает в детях гражданские и патриотические чувства, что актуально в современном Российском обществе. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Учащиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут им в процессе решения этой задачи. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. При ее реализации каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, мужество, патриотизм, физическое развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, её интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями.

В первые годы работы клуба шел поиск методов работы, преподавательского состава, создание материальной базы. Опыт показал, что хорошие результаты в воспитании и увеличении воспитанников произошли, когда в клубе появилась строгая военная дисциплина, хорошая материальная база для занятий по русскому рукопашному бою и военно-прикладным видам спорта, обязательное посещение воскресной церковной службы и

обязательное изучение предметов: Основы православной культуры и истории Отечества. Кроме того, ребята очень любят участвовать в тематических соревнованиях, экскурсиях, паломнических поездках, которые организовываются в соответствии с ежегодным календарем знаменательных дат военной истории и православных праздников (Приложение №5).

Планирование работы клуба ведется исходя из решаемых им целей и задач.

Программа детского православного военно-патриотического клуба святого князя Александра Невского состоит из:

- **стартового уровня** (один год обучения): 144 часа в год;
- **базового уровня**: 1-го и 2-го годов обучения: 216 часов в год.

Стартовый уровень программы может выступать как самостоятельный курс, так и первой ступенью перехода к базовому уровню. Переход учащихся, освоивших стартовый уровень на базовый уровень составляет не менее 25% от контингента обучающихся. На базовый курс могут быть зачислены вновь прибывшие учащиеся. Уровень их подготовленности определяется на основе комплекса упражнений (см. приложение №4).

**ЦЕЛЬ:** Военно-патриотическое воспитание детей и подростков на основе традиций Отечественного рукопашного боя, как искусства наших предков.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **воспитательные:**

- Создать условия для воспитания необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- Привить уважение к истории Родины, её защитникам и героическим традициям вооруженных сил России;
- Способствовать развитию сознательного воспитания нравственных качеств личности: честности, справедливости, смелости, мужества, готовности защитить слабых, бодрости духа, дисциплинированности, любви к ближним, к Родине, чувства преданности своему народу, ответственности и долга перед ближними и Отечеством, верности воинскому долгу на героических примерах защитников Русской Земли.

- Способствовать развитию сознания о необходимости и почетности государственной и в особенности военной службы;
- Приобщить к здоровому образу жизни.
- Привить курсантам православные нормы морали.
- Способствовать развитию трудовых навыков.

#### **Развивающие:**

- Развить умения и потребность в самостоятельных занятиях по физическому самосовершенствованию;
- Развить и закрепить у занимающихся физические качества, необходимые в РРБ: ловкость, гибкость, взрывную силу, координацию, выносливость;
- Развить умение владеть техникой и тактикой рукопашного боя.
- Развить и повысить психологическую устойчивость занимающихся к стрессовым ситуациям.

#### **Обучающие:**

- Дать знания о гигиене и техники безопасности рукопашника.
- Сформировать и закрепить у обучаемых знания, навыки и умение ведения рукопашного боя, в том числе в экстремальных ситуациях по системе А.А.Кадочникова;
- Дать практические навыки, учения и знания по специальным предметам (стрельба, высотная, медицинская, топографическая, строевая подготовка, штыковой бой), необходимые для успешного прохождения службы в Российской Армии.
- Изучить основные вехи истории русского государства и связанные с ним славные победы наших предков.
- Изучить основы православной культуры.

#### **Особенности программы:**



Одним из основных средств привлечения детей в клуб является секция русского рукопашного боя, включающая в себя различные военно-прикладные виды спорта.

Русский рукопашный бой - это искусство наших предков, которое с древних веков использовалось для защиты Земли русской от внешних врагов, а также для защиты своих ближних от злых людей. «Нет больше той любви, кто положит душу свою за други своя» (Евангелие от Иоанна гл.15 ст.13). Корни РРБ лежат далеко в историческом прошлом - славных победах наших соотечественников. В боевом уставе Сухопутных войск дано определение: «Рукопашный бой есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга» Современный рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движений. Исходя из этого, нужно выделить специальную направленность подготовки к рукопашному бою, формирование оптимальных двигательных навыков, системы построения движений, а также специальных психологических качеств. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся с основами Российского рукопашного боя.

### **Стартовый уровень**

Стартовый уровень может быть как самостоятельным курсом, так и предшествующим этапом к переходу на базовый уровень. Здесь даются общие представления о Русском рукопашном бое, его значении в защите Отечества, о здоровом образе жизни и начальные навыки ведения РРБ. На этом уровне большое значение уделяется разносторонней физической подготовке, что обеспечивает развитие физических качеств, лежащих в основе РРБ, а также развитию быстроты и ловкости: это бег на короткие

дистанции, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты, различные прыжки. Рекомендуется, чтобы этот процесс протекал на фоне повышения функциональных возможностей организма и развития общей выносливости. Ребенок пробует свои потенциальные возможности: физические и личностные качества и принимает решение продолжать или не продолжать заниматься РРБ.

На стартовом уровне планируется решать следующие **задачи**:

В воспитании:

- Создать условия для воспитания необходимых двигательных, интеллектуальных и морально волевых качеств;
- Привить уважение к истории Родины и её защитникам;
- Способствовать развитию сознательному воспитанию нравственных качеств личности: честности, справедливости, дисциплинированности, смелости, любви к ближним, к Родине, уважения к старшим, чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи, трудолюбия.
- Приобщить к здоровому образу жизни.
- Привить курсантам начальные православные нормы морали.

В развитии:

- Развить и закрепить у учащихся физические качества, необходимые в РРБ: быстрота, ловкость, гибкость, координацию, выносливость;
- Развить начальные навыки владения техникой и тактикой рукопашного боя.
- Способствовать развитию мотивации к занятиям РРБ.

В обучении:

- Дать знания о гигиене и техники безопасности рукопашника.
- Сформировать у обучающихся начальные знания и элементарные навыки ведения рукопашного боя.

- Дать начальные знания и начальные практические навыки по специальным предметам: высотная, строевая подготовка, штыковой бой.
- Обучить начальным основам православной культуры.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

К концу стартового уровня обучения воспитанники клуба св. Александра Невского приобретают первоначальные представления о Русском рукопашном бое, его значении в защите нашей Родины, знания о здоровом образе жизни, о гигиене и технике безопасности, страховке и само страховке при ведении РРБ, улучшают физические качества, в т.ч. быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, овладевают элементами защиты и ударной техники, начальными навыками тактики боя, что необходимо им для дальнейшего изучения базовой техники РРБ, приобретают начальные навыки по строевой подготовке, штыковому бою и специально-высотной подготовке, стараются воспитывать в себе честность, справедливость, дисциплинированность, ответственность, любовь к ближним и к Родине, проявляют чувства товарищества и взаимопомощи, а также обретают трудовые навыки и начальные знания основ православной культуры.

### **Базовый уровень**

На 1-ом году базового уровня появляется возможность для использования интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие двигательных качеств. Методика преподавания приобретает черты узкой специализации, но в тоже время сохраняет большую разносторонность. В этом периоде характерно постепенное соединение разносторонней физической подготовки и совершенствование технико-тактических приемов.

2-ой год базового уровня направлен на приобретение необходимых силовых качеств. Развитие силы происходит под влиянием специальных

упражнений и действий. В этот период у учащихся возрастает так же способность к самоанализу и творческому мышлению, поэтому успешно продолжается наработка технико-тактических приемов, отрабатывается бой в сложных условиях, бой с оружием. На этом этапе происходит дальнейшее совершенствование всех приобретенных навыков.

### **На базовом курсе решаются следующие задачи:**

#### В воспитании:

- Привить уважение к истории Родины и её защитникам, героическим традициям вооруженных сил России. Способствовать развитию сознания своей национальной принадлежности и преданности своему народу;
- Создать условия для воспитания, закрепления и дальнейшего развития необходимых двигательных, интеллектуальных и морально волевых качеств;
- Способствовать развитию сознательного воспитания нравственных качеств личности: честности, справедливости, дисциплинированности, любви к ближним, к Родине, чувства ответственности и долга перед ближними и Отечеством, смелости, мужества, трудолюбия, чувства товарищества и взаимопомощи;
- Способствовать развитию навыков общения со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, готовности слушать собеседника и уважать мнение других людей, умения конструктивно решать конфликты;
- Способствовать развитию сознания о необходимости и почетности государственной и в особенности военной службы;
- Приобщить к здоровому образу жизни;
- Привить курсантам православные нормы морали, ответственность за свои поступки.

### В развитии:

- Развить умение и потребность в самостоятельных занятиях по физическому самосовершенствованию;
- Развить и закрепить у учащихся физические качества, необходимые в РРБ: быстроту, ловкость, гибкость, взрывную силу, координацию, выносливость;
- Развить умение владеть техникой и тактикой рукопашного боя.
- Развить и повысить психологическую устойчивость учащихся к стрессовым ситуациям.

### В обучении:

- Дать знания о гигиене и техники безопасности рукопашника.
- Сформировать и закрепить у обучаемых знания, навыки и умение ведения рукопашного боя, в том числе в экстремальных ситуациях по системе А. А. Кадочникова;
- Дать практические навыки и знания по специальным предметам (стрельба, высотная, медицинская, топографическая, строевая подготовка, штыковой бой, спортивное метание ножа), необходимые для успешного прохождения службы в Российской Армии и профессиональной ориентации.
- Изучить основные вехи истории русского государства и связанные с ним славные победы наших предков.
- Изучить основы православной культуры.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В конце базового уровня 1-го года обучения учащиеся клуба св. Александра Невского овладевают некоторыми элементами базовой техники, обладают хорошей физподготовкой: увеличивается ловкость, гибкость, выносливость, координация движений, умеют использовать новые приемы самозащиты, некоторые виды ударной техники, обладают начальными

знаниями и опытом участия в учебных боях в защитном снаряжении и без него. Приобретают навыки по военно-прикладным видам спорта: стрельба из пневматического оружия, спортивное метание ножей, специальная высотная подготовка, разборка-сборка АКМ, штыковой бой, медицинская подготовка, топографическая подготовка, одевание противогаза, строевая подготовка.

К концу базового уровня 2-го года обучения возрастает уровень физической подготовки воспитанников клуба св. Александра Невского: сила и выносливость, гибкость и ловкость, взрывная сила и координация, которые необходимы для РРБ. Курсанты клуба обладают базовой техникой РРБ, более усовершенствованными знаниями в тактике РРБ, бросковой и ударной техникой, а так же знаниями и техникой самозащиты при работе с оружием, приобретают усовершенствованные навыки по военно-прикладным видам спорта, а также знания по истории Отечества, его истоков и славных победах наших предков. Курсанты получают знания по Основам православной культуры, умеют отвечать за свои поступки, работать над своими ошибками, приобщаются к здоровому образу жизни. У воспитанников повышается интерес к самостоятельным занятиям, интерес и уважение к истории своей Родины, закладывается основа для профессиональной ориентации. Повышается психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям, укрепляется воля, возрастает интеллект, развивается чувство товарищества, взаимопомощи, ответственность, дисциплинированность, навык к труду, честность, уважение к старшим и своим товарищам, чувство долга перед ближним и Отечеством. В результате занятий в клубе дети получают правильную жизненную ориентацию, основанную на духовно-нравственных традициях русского народа, что помогает им устоять перед разными соблазнами мира и идти в жизни правильным путем. Духовное воспитание, приобретенные знания и навыки, физическая подготовка помогают им становиться достойными гражданами России с развитым чувством совести и долга и если потребуется, смело встать на защиту своего Отечества.

**Особенности возрастной группы детей.**

Программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет. По причине различия физических, психологических и интеллектуальных особенностей детей она включает 3 этапа.

Возрастные закономерности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости – являются основой физического развития детей.

У детей 8-10 лет мускулатура недостаточно развита. Двигательный аппарат приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Необходимость двигательной активности проявляется в большей потребности младших школьников к различным движениям, подвижных играх. Энергичное возрастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям происходит у детей в этом возрасте. В среднем возрасте наблюдается ее замедление, а в старшем – новое возрастание. Поэтому на этом этапе в программе около 60% занимают занятия по общефизической подготовке, специально развивающие упражнения, нижняя акробатика, полоса препятствий, подвижные игры. Подвижность крупных звеньев тела обычно увеличивается до 13-14 лет. Этот период благоприятен для развития гибкости. Наиболее интенсивное развитие ловкости происходит до 13 лет.

У юношей мышечная сила значительно увеличивается в возрасте 14 лет, но до уровня взрослого она достигает значительно позже. Этот период благоприятен для приобретения силовых качеств. В 14-15 лет отмечается повышение скоростно-силовых и координационных способностей.

### **Психологические особенности детей:**

В младшем школьном возрасте ведущим компонентом внимания и включением механизмов анализа и обработки информации является эмоциональная значимость сигнала. Они могут перевозбуждаться. Поэтому спокойный голос тренера и спокойные виды упражнений после игровых видов должны гасить их возбуждение.

Дети 11-13 лет энергичны, непоседливы, настойчивы, нуждаются в постоянной деятельности, шумны, спорят, боятся поражения, чувствительны к критике (поэтому педагог должен тактично разбирать ошибки подростков

во время занятий и соревнований). Интересы постоянно меняются, комфортнее чувствуют себя в микрогруппе, настойчиво ищут пример для подражания, стремятся к независимости вне семьи. Учитывая вышеописанные физические особенности детей этого возраста, а также возросшие интеллектуальные и волевые качества в программу введены упражнения, развивающие быстроту, скорость движения, выносливость, гибкость, ловкость. На общефизическую и специально развивающие упражнения, нижнюю акробатику, полосу препятствий отводится около 30% занятий. Но зато почти вдвое увеличено времени на ударную технику. Включены новые темы занятий: базовые элементы, техника и тактика РРБ, основы выведения из равновесия, стрельба, спортивное метание ножей и другое, что повышает интерес подростка к занятиям. Большое влияние оказывает авторитет преподавателя.

Юноши 14-18 лет более спокойны, степенны. Это время самостоятельного выбора, жизненного самоопределения. Происходит начальная профессиональная подготовка учащегося. Развивается чувство самоанализа, стремление держать свое слово, чувство долга. Юношеский максимализм. Авторитет взрослого снижается. Учитывая рост интеллектуальных способностей, в программе много времени уделяется технике и тактике рукопашного боя, ударной технике, учебным боям. Появляются новые виды занятий: боевая акробатика, силовые упражнения с отягощением. Если преподаватель сумеет завоевать авторитет у подростка, то он может оказать большое положительное влияние не только на физическое, но и на духовно- нравственное воспитание подростка.

Применяемые педагогические технологии

#### Личностно-ориентированные технологии (И.С. Якиманская)

В основе технологии – развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.



Задачи технологии: Гуманистическая направленность содержания деятельности, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к курсантам.

Формы организации занятий:

1. Игры, спортивные досуги, НОД
2. Упражнения, наблюдения, экспериментальная деятельность
3. Общефизическая подготовка

**Технология группового (коллективного) обучения** Авторы – В.К.

Дьяченко, И.Б. Первин, М.Д. Виноградова, Н.Е. Щуркова.

Главные цели – формирование навыков совместной деятельности учащихся и активизация учебного процесса. Роль педагога - подготовка необходимого дидактического материала, в выводе учащихся на проблему, контроль за деятельностью групп, оказание необходимой помощи в процессе работы, улаживание споров, подведение общих итогов. Чаще всего в своей педагогической практике использую следующие формы групповой работы:

- Создание групп для проведения различных учебных занятий и воспитательных мероприятий (тематические викторины, КВНы.)
- Работа по подгруппам, спортивные и боевые состязания между ними

Работа может производиться в парах, тройках, четверках; группах на всех занятиях физической подготовки, на каждом разделе программного материала. Обучающиеся лучше включаются в работу группы, чем самостоятельно, этот способ даёт возможность детям со слабыми физическими данными поработать с наиболее подготовленными детьми, достичь высоких результатов. Повышается мотивация к учению и посещению занятий секции.

Основными достижениями в применении данной технологии являются:

- 1) Развитие коммуникативных способностей обучающихся (умение слышать других, строить свой ответ, подбирать аргументы, четко и лаконично формулировать свои мысли)
- 2) Взаимное интеллектуальное, эмоциональное обогащение учащихся в группах
- 3) Развитие навыков работы в группах, прививается чувство локтя, взаимопонимание и взаимная поддержка
- 4) Обмен способами учебной деятельности
- 5) Активизация самостоятельной познавательной деятельности учащихся
- 6) Формирование навыков работы с различными источниками информации для решения поставленных перед группой задач

### **Игровые технологии (П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин)**

Основным видом деятельности младшего школьника является игра. Соответственно, для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников необходимо как можно шире применять подвижные игры.

**Основные принципы игровых технологий:** природа, культуросообразность; способность к творческой деятельности; свобода деятельности; эмоциональная приподнятость; равноправие.

**Цели** образования игровых технологий обширны:

- дидактические: расширение кругозора, применение ЗУН на практике, развитие определенных умений и навыков;
- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;
- развивающие: развитие качеств и структур личности;
- социальные: приобщение к нормам и ценностям общества, адаптация к условиям среды.

Как показала практика, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности в средней и старшей школе. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Показателем успешности применения игр на занятиях стали высокие результаты в соревнованиях, спортивных играх.

**Здоровьесберегающие технологии** (по Н.К. Смирнову, О.В. Петрову, В.Д. Сонькину), – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются следующие требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, обучение его средствам психологической защиты.
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

#### **Организация учебной деятельности.**

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
- построение занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

Все обучающие, развивающие, воспитательные, социальные технологии, используемые в дополнительном образовании детей, направлены на то, чтобы: разбудить активность детей; вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности; подвести эту деятельность к процессу творчества; опираться на самостоятельность, активность и общение детей.

### **Организационно- педагогические основы обучения:**

Программа рассчитана на детей 8-18 лет и включает три уровня. Учебные группы формируются в соответствии с физическими, интеллектуальными и психологическими особенностями детей:

**Стартовый уровень:** 1-ая группа - дети 8-10лет; 2-ая группа – дети 11-15лет.

**Базовый уровень 1-го года обучения:** 1-ая группа - дети 9-11 лет; 2-ая группа – дети 12-16 лет.

**Базовый уровень 2-го года обучения:** 1-ая группа - дети 10-12 лет; 2-ая группа – дети 13- 18 лет.

Количество детей в группах не более 8 человек.

- Если количество детей в группах более 8 человек, то группа делится на подгруппы.
- В секции могут заниматься все желающие, представив медицинскую справку.

### **Режим занятий:**

Группы стартового уровня – 2 раза в неделю по 2 академических часа с 15-ти мин. перерывом между занятиями. Всего 144 час. в год. Группы базового уровня 1-го года обучения - 2 раза в неделю по 3 академических часа с 15-ти минутным перерывом между занятиями. Всего 216 часов в год.

Группы базового уровня 2-го года обучения - 2 раза в неделю по 3 академических часа с 15-ти минутным перерывом между занятиями. Всего 216 часов в год.

Учебный план данной программы рассчитан на 36 недель тренировочных занятий.

В начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

Данная программа строится на таких основных *принципах* обучения как:

- Индивидуальность
- Доступность
- Преемственность
- Результативность

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- Подгрупповые
- Групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы
- Фронтальная
- Поточная
- В парах
- Наглядный показ педагогом (тренером)
- Работа на снарядах
- Учебные бои
- Словесный (рассказ, беседа, объяснение нового материала)
- Игры
- Участие в учебно-тренировочных сборах
- Просмотр учебных видеофильмов
- Моделирование соревновательных ситуаций
- Полоса препятствий

По дидактической цели - вводное занятие, занятия по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умению и навыкам, комбинированные формы занятий. На тренировках дети не только знакомятся с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую

базу. В теоретических занятиях также используется видеотехника. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке (показ упражнений и приемов), органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь детей к занятиям по РБ и повышает их интерес. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

В начале каждого практического занятия в спортзале предполагается разминка: общефизическая подготовка (ОФП), затем специально-развивающие упражнения (Спец.Р.У.), развивающие особые группы мышц, необходимые для физического развития и освоения того или иного приёма, а также нижняя акробатика, (в старшей группе – боевая акробатика), которая развивает и растягивает все группы мышц и тем самым подводит воспитанника к успешному освоению приёмов РБ. Затем преподаётся запланированная тема согласно программе занятий. И заканчивается занятие выполнением боевой гимнастики в медленном темпе, что способствует

помимо развития гибкости и подвижности суставов восстановлению дыхания и сердечно-сосудистой деятельности.

### **Критерии и формы оценки усвоения знаний**

- стремление к здоровому образу жизни и духовно-нравственному совершенствованию;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по рукопашному бою;
- степень физического развития (физподготовки);
- уровень творческого мышления и нестандартного реагирования в различных непредвиденных ситуациях;
- овладение практическими умениями и навыками рукопашного боя, в т. ч. военно-прикладных видов спорта;
- степень продвижения воспитанника.

Результаты усвоения знаний воспитанников могут оцениваться по 10-тибальной системе (как техника выполнения, так и на время, на скорость, количество).

Для отслеживания результативности образовательного процесса удобно использовать следующие этапы контроля:

- входящий;
- промежуточный (по изучаемым темам, разделам...);
- итоговый (май).

### **Формы подведения итогов**

Успеваемость и приобретенные навыки воспитанников проверяются следующими методами и в форме: педагогического наблюдения; анализа выполнения технико-тактических приёмов; оценок и зачётов; участия в соревнованиях; боёв; викторин; военно-спортивных эстафет.

В конце каждого учебного года воспитанникам выдаются грамоты за успехи в учёбе. Выпускники получают дипломы об окончании занятий в клубе с вкладышем оценок по всем изучаемым предметам.

### **Таблица 1 Успеваемость учащихся**

Ф.И.О. учащегося	Стремление к здоровому образу жизни	Интерес к занятиям	Духовность, патриотизм	Общефизическое развитие	Ударная техника и защита	Техника и тактика рукопашного боя

**Таблица 2**

Критерии	Степень продвижения (в баллах)		
	1-3	4-6	7-10
1. Стремление к здоровому образу жизни	Подолгу сидит за компьютером или телевизором, не любит бывать на природе. Ленился в труде и физических занятиях, расслаблен, не воздержан в еде, склонен к вредным привычкам.	Не всегда ведет активный образ жизни, может трудиться и заниматься спортом, а может засиживаться дома за компьютером или телевизором. Не всегда воздержан в еде. Не склонен к вредным привычкам.	Ведет активный образ жизни. Любит труд, спорт, прогулки на природе, водные процедуры. Воздержан в пище. Отрицательно относится к вредным привычкам.
2. Интерес к занятиям	Не регулярно посещает занятия, не участвует в общественных делах, соревнованиях. На занятиях рассеян, расслаблен, не активен.	Стабильно посещает занятия, но иногда пропускает без уважительной причины. На занятиях старателен, внимателен, но не всегда. Часто участвует в общественных делах, соревнованиях. Выполняет домашнее задания, но иногда забывает.	Постоянно посещает занятия. На занятиях старателен, внимателен, активен. Всегда выполняет домашнее задания, участвует в общественных делах, соревнованиях. Стремится к совершенствованию.
3. Общефизическое	Физически слабо развит, нет	Имеет среднее физическое	Физически развит очень хорошо,



<p><b>е развитие</b></p>	<p>выносливости, быстро утомляется. Физические упражнения часто выполняет неправильно, неуклюж.</p>	<p>развитие, достаточно вынослив, но не всегда. Физические упражнения выполняет правильно, но иногда с поправкой и помощью учителя.</p>	<p>вынослив. Физические упражнения выполняет всегда правильно без помощи учителя. Развиты ловкость, быстрота, гибкость, сила.</p>
<p><b>4. Ударная техника и защита</b></p>	<p>Знает один или два вида ударов. Делает их неправильно. Нет силы и резкости в ударах. Реакция не развита. Не умеет делать защиту: блоки и т.д. Боится ударов соперника во время боя.</p>	<p>Умеет использовать разные виды ударов, но не все. Удары не всегда правильные, недостаточно резкие и сильные. Не успевает во время боя наносить удар, не всегда вовремя реагирует на удар: может его пропустить. Технически не всегда правильно делает сбивы и подставки, иногда путается в них, поэтому нуждается в подсказке тренера.</p>	<p>Отлично использует разнообразные удары в бою. Удары правильные, резкие, сильные. Хорошо развита реакция. Технически правильно и вовремя ставит блоки против ударов, делает сбивы и подставки под удары и отводы.</p>
<p><b>5. Техника и тактика рукопашного боя</b></p>	<p>Не умеет использовать разнообразие передвижений, не чувствует дистанцию с противником. Всегда открыт, из-за этого уязвим в бою. Не использует маскировку, маневрирование, разведку,</p>	<p>Не совсем умело и не всегда вовремя использует разного вида передвижения, не всегда чувствует дистанцию, забывает про маскировку. Может проводить различные действия в бою:</p>	<p>Умело и вовремя использует разного рода передвижения. Отлично чувствует дистанцию в бою. Умело использует маскировку. С ударом может произвести захват противника и вывести его на бросок. Без подсказки учителя может производить</p>

	оборону в бою. Не умеет делать броски.	маневрирование, маскировку, разведку, ответные действия, оборону, броски (но не все) и т.д., но иногда с подсказкой тренера.	различные действия в бою: маневрирование, маскировку, разведку, оборону, ответные действия и т.д.
--	---	--	--

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН Стартовый уровень

№ п/п	название раздела, темы	Количество Часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Вторичный инструктаж. Техника безопасности в спортивном зале (проводится на каждом занятии).	6	6	-	собеседование
2	История русского рукопашного боя (РРБ), в частности стиля Кадочникова А.А.	1	1	-	зачет
3	Гигиена рукопашника	1	1	-	зачет
4	Общеспортивная подготовка	16	2	14	Наблюдение, зачеты, оценки
5	Специально развивающие упражнения	16	2	14	Наблюдение, зачеты, оценки
6	Нижняя акробатика	30	4	26	Наблюдение, зачеты, оценки
7	Подвижные игры	12	1	11	соревнования
8	Эстафеты с препятствиями	10	2	8	Соревнования (на время)
9	Обучение приемам самозащиты	16	1	15	Педагогическое наблюдение, оценки
10	Ударная техника	12	3	9	Пед.наблюдение, оценки, бои
11	Строевая подготовка	5	1	4	Зачет, оценки
12	Штыковой бой	10	1	9	Тренировочные бои, соревнования
13	Специальная высотная подготовка	8	1	7	Зачет, оценки, соревнования
14	Просмотр видеофильмов	1	1	-	собеседование
15	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Стартовый уровень

#### 1. Техника безопасности в спортивном зале. (6час)

Теория (6час). Вводный инструктаж. Правила дорожного движения (ПДД). Вторичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на каждом занятии. Доведение до воспитанников мысли о важности дисциплины и послушания в целях предупреждения травматизма, недопустимости что-либо делать без разрешения преподавателя. Обязательная страховка и самостраховка во время выполнения упражнений. Повторение правил дорожного движения перед летними каникулами.

#### 2. История РРБ, в частности стиля А.А. Кадочникова. (1час)

Теория (1час). История РРБ от времён древних славян до настоящего времени. Военная история России. Система Спиридонова. Система Ознобишина. Система Кадочникова. Главный принцип системы – не отвечать силой на силу противника.

#### 3. Гигиена рукопашника. (1час)

Теория (1час). Основные правила питания и одежды для рукопашника. Водные процедуры. Закалка.

#### 4. Общефизическая подготовка. (16час)

Теория (2 часа). Значение физического развития человека, особенно для будущего защитника Отечества и гражданина. Физвоспитание мальчиков в Древней Руси. Значение, объяснение и показ различных упражнений.

Практика (14часов). Различные виды бега, выпрыгиваний, ходьбы. Разминочная гимнастика. (См.приложение №1)

#### 5. Специально развивающие упражнения. (16час)

Теория (2 часа). Значение Спец.Р.У. Какие упражнения развивают определенные мышцы, суставы и позвоночник. Зависимость их развития от тренировочной нагрузки, объёма, интенсивности, повторения и продолжительного отдыха между упражнениями. На примере наших предков

рассказать о влиянии профессиональных навыков на развитие определённых групп мышц (кузнец, землелашец, кожемяк и т. д.) Объяснение и показ Спец.Р.У. Практика (14 часов). Выполнение упражнений для пресса, ног, для рук, для гибкости позвоночника. (См.приложение №2)

#### **6. Нижняя акробатика. (30час)**

Теория (4 часа). Роль нижней акробатики в РБ. Её большое значение для «запуска» работы тела и успешного процесса обучения. Объяснение роли каждого конкретного упражнения в связи с обучением приёмам РРБ. Самостраховка при падениях как основа ТБ в рукопашном бое и других жизненных ситуациях. Значение навыков переползаний и перекатов для воинов Российской Армии.

Практика (26 часов). Самостраховка при падениях (на бок, вперёд, назад). Перекаты. Переползания разных видов. Кувырки через плечо по диагонали, с подбором оружия, вперёд, назад. Лягушка на 2-х конечностях, на 4-х конечностях, «гусеница», «тачка», «паучок», «веретено», «кузнечик» и др.

#### **7. Подвижные игры. (12час)**

Теория (1 час). Объяснение значений подвижных игр: развитие ловкости, скорости, реакции. Игры и состязания в Древней Руси. Объяснение правил игры, подготовка инвентаря для игры, разбивка на пары или команды.

Практика (11 часов). Бросание друг в друга теннисных мячей стоя на одном месте, в движении. «Наступалки», «Пятнашки». Игра в футбол теннисным мячом. Игра в регби теннисным мячом и др. (См.приложение №3)

#### **8. Эстафеты с препятствиями. (10час)**

Теория (2 часа). Преодоление препятствий как воспитание силы и воли духа. Рассказы о подвигах разведчиков, партизан в годы ВОВ, о преодолении Альпийских гор Русской Армией под командованием А. В. Суворова и т. д. Подготовка полосы препятствий. Объяснение правил и последовательности её преодоления.

Практика (8 часов). Использование различных препятствий: спортивного оборудования, что находится в зале (скамейки, брусья, шведская стенка,

турники, маты, чучело, боксёрские груши, мунджунги, автомобильные покрышки, висячее бревно). Переползание под скамейками внутри покрышек, лежащих и висящих, бег через скамейки, кувырки через скамейки на пол, кувырки через покрышки, на матах и на голом полу. Лазание по шведской стенке, по канату. Прохождение полосы препятствий на время.

#### **9. Обучение приёмам самозащиты.** (16час)

Теория (1 час). Показ и Объяснение приёмов. В каких случаях и с какой целью применяется тот или иной приём. Три вида рычага: пинцет, коромысло, ножницы. Их воздействие на суставы. Объяснение значений рычагов: не прикладывая больших усилий, можно вывести противника из равновесия. Вольная борьба в древние времена. Объяснение правил борьбы на матах и без матов. Практика (15 часов). Подножки, броски через выставление вперёд ноги, использование рычагов, освобождение от захватов, вольная борьба на матах и без матов.

#### **10. Ударная техника.** (12час)

Теория (3 час). Значение ударной техники в рукопашном бое. Сила удара. Её зависимость от массы человека, техники и ускорения. Различные виды ударов. Специальные упражнения, развивающие резкость, скорость ударов, атакующую и защитную технику рук и др. Показ этих упражнений, а также ударов и их объяснение. Подготовка к боям, объяснение правил и анализ ошибок.

Практика (9 часов). Бросание мяча, листьев перед собою. Упражнения для рук и ног: «ветер в руке», «Листья», «Липкие руки». Удары по мешкам руками: ладонями, кулаками в перчатках и без перчаток, локтями на касание. Удары по мешкам ногами: ступнями, коленами. Бои в защитном снаряжении и без защитного снаряжения.

#### **11. Строевая подготовка.** (5час)

Теория (1 час). Значение строя. Строй в Российской Армии. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю. Показ исполнения строевых приёмов. Исправление ошибок при их выполнении курсантами.

Практика (4 часа). Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроения отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выход из строя. Подход к начальнику с докладом. Обозначение шага на месте. Движение строевым шагом. Движение со строевой песней.

#### **12. Штыковой бой.** (10час)

Теория (1 час). История штыкового боя. Суворовский штыковой бой.

Практика (9 час). Изучение техники и тактики штыкового боя. Проведение боёв в защитном снаряжении, используя в качестве карабина со штыком деревянную палку с мягким наконечником (тряпка, мяч). Передвижения во время боя.

#### **13. Специальная высотная подготовка.** (8час)

Теория (1 час). Значение высотной подготовки в экстремальных и боевых условиях. Виды верёвок. Вязание узлов: прямой узел, «восьмёрка», «петля-восьмёрка». Техника безопасности на верёвке. Ознакомление со страховым снаряжением. Виды передвижений по верёвке: «скользящий шаг», «трамвайчик». Практика (7 часов). Вязание узлов. Одевание страхового снаряжения. Работа с карабинами. Воспитанник учится быстро отстёгивать и пристёгивать страховочные карабины к верёвке. Различные виды передвижений по верёвке: «трамвайчик», «скользящий шаг». Передвижение на время.

#### **14. Просмотр видеофильмов.** (1час)

Теория (1 час). Учебные фильмы: «Освобождение от захватов», «Ударная техника», «Нижняя акробатика».

Подводятся итоги за год. Награждение грамотами за успехи в учебе. Рекомендации детям на лето. Беседы с родителями о поведении и успеваемости их детей, рекомендации по педагогике.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Базовый уровень 1-й год обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела,</b>	<b>Количество Часов</b>	<b>Формы</b>
----------	--------------------------	-------------------------	--------------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Вторичный инструктаж. Техника безопасности в спортивном зале (проводится на каждом занятии).	6	6	-	собеседование
2	Искусство русского рукопашного боя (РРБ).	1	1	-	зачет
3	Общефизическая подготовка	16	1	15	Пед.наблюдение ,зачет,оценки
4	Специально развивающие упражнения	16	1	15	Пед.наблюдение ,зачеты,оценки
5	Нижняя акробатика	24	1	23	Пед.наблюдение ,зачеты,оценки
6	Изучение основ техники и тактики РРБ.	9	2	7	Пед.наблюдение ,зачеты,оценки
7	Полоса препятствий	6	1	5	Соревнования ( на время)
8	Базовые элементы	6	1	5	Пед.наблюдение ,зачеты
9	Основы выведения из равновесия и освобождения от захватов	5	1	4	Пед.наблюдение ,зачеты
10	Обучение приёмам самозащиты	11	1	10	Пед.наблюдение , оценки
11	Ударная техника	25	2	23	Пед.наблюдение ,оценки,учебные бои
12	Учебные бои	15	1	14	Тренировочные бои,соревнования
13	Штыковой бой	10	1	9	Тренировочные бои,соревнования
14	Разборка и сборка АКМ (автомата Калашникова) и ПМ (пистолета Макарова)	10	2	8	Сдача на время,оценки,соревнования
15	Стрельба	8	1	7	Зачет,оценки,соревнования
16	Спортивное метание ножа	6	1	5	Зачет,оценки,соревнования
17	Специальная высотная подготовка	12	2	10	Зачет,оценки,соревнования
18	Медицинская подготовка	6	2	4	Зачет,оценки

19	Походы в лес	3	-	3	Военно-спортивная эстафета
20	Топографическая подготовка	12	4	8	Зачет, оценки
21	Строевая подготовка	6	1	5	Зачет, оценки
22	Использование противогазов	2	1	1	оценки
23	Просмотр видеофильмов	1	1	-	собеседование
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>	

**Содержание учебного плана**  
**базовый уровень 1-й год обучения**

**1. Техника безопасности в спортивном зале.** (6 час)

Теория (6 час.). Вводный инструктаж. Правила дорожного движения (ПДД). Вторичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на каждом занятии. Важность дисциплины. Соблюдение техники безопасности. Правильное применение самостраховки и страховки партнёра. Повторение ПДД перед летними каникулами.

**2. Искусство РБ.** (1 час)

Теория (1 час) Военная история России. Что такое РБ. Фазы РБ. Виды РБ. Классификация действий в РБ.

**3. Общефизическая подготовка.** (1 час)

Теория (1 час). Значение физического развития человека, особенно для будущего защитника Отечества и гражданина. Физвоспитание мальчиков в Древней Руси. Значение, объяснение и показ различных упражнений. Практика (15 час.). Различные виды бега, выпрыгиваний, ходьбы. Разминочная гимнастика. Отжимания на брусьях, от пола. Подтягивания на перекладине. (См. приложение №1)

**4. Специально развивающие упражнения.** (16 час)

Теория (1 час). Значение Спец.Р.У. Какие упражнения развивают определенные мышцы, суставы и позвоночник. Зависимость их развития от тренировочной нагрузки, объёма, интенсивности, повторения и



продолжительного отдыха между упражнениями. На примере наших предков рассказать о влиянии профессиональных навыков на развитие определённых групп мышц (кузнец, землелашец, кожемяк и т. д.) Объяснение и показ Спец.Р.У.

Практика (15 час.). Различные упражнения для пресса, ног, для рук, для гибкости. Боевая гимнастика. (См.приложение №2)

### **5. Нижняя акробатика.** (24 час)

Теория (1 час). Роль нижней акробатики в РБ. Её большое значение для «запуска» работы тела и успешного процесса обучения. Объяснение роли каждого конкретного упражнения в связи с обучением приёмам РРБ. Самостраховка при падениях как основа ТБ в рукопашном бое и других жизненных ситуациях. Значение навыков переползаний и перекатов для воинов Российской Армии.

Практика (23час.). Переползания разных видов. Перекаты. Кувырки различные. Падения вперёд, набок, назад. «Крокодил» 3-х видов. Лягушка на 4-х конечностях, на 2-х конечностях. «Промокашка». «Тачка». Хождение на плечах. «Кузнечик», «Гусеница», «Паучок», маленькое колесо.

### **6. Изучение основ техники и тактики РРБ.** (9 час)

Теория (2час). Воинское искусство наших предков. Преемственность принципов РБ. Законы механики. Рычаги. Основной принцип системы А.А.Кадочникова – не отвечать силой на силу. Учебная стойка – «рамка». Боевая стойка – «полумесяц». Дистанции: средняя, ближняя, дальняя. Передвижения: «скользящий шаг», «кузнечик», «муравей», «волчок», «циркуль», «фехтовальный шаг». Захваты: за кисти рук, за корпус, за ноги и т.д. Использование рычага при освобождении от захвата. Использование пара сил (закон динамо). Работа в трех плоскостях при освобождении от захватов. Виды ударов: «зигзагообразный», «петля», «восьмерка», «штопорный», «хлыст», «молот». Удары в других видах боевых искусств. Их особенности и различие. Защита: сбивом, жесткий блок, жесткая плавающая защита, мягкая

плавающая защита. Различные виды уловок в защите и нападении. Показ и объяснение.

Практика (7час.). Стойки. Дистанции. Передвижения. Захваты. Освобождения от захватов. Удары. Защита. Различные виды уловок в защите и в нападении.

### **7. Полоса препятствий.** (6 час)

Теория (1 час). Преодоление препятствий как воспитание силы и воли духа. Рассказы о подвигах разведчиков, партизан в годы ВОВ, о преодолении Альпийских гор Русской Армией под командованием А В. Суворова и т. д. Подготовка полосы препятствий. Объяснение правил и последовательности её преодоления.

Практика (5 час.). Входят: спортивное оборудование зала (брусья, турник, шведская стенка, маты, канат, скамейки), а также стулья, протекторы от автомашин, мешки боксёрские, винтовки пневматические, ножи метательные, муляж АК, системы для высотной подготовки, верёвки, карабины и ремни к ним, противогазы. Схема полосы: отжимания, бег, стрельбы, отжимания, метание ножей, отжимание, разборка – сборка АК, специальная высотная переправа по верёвкам, одевание противогаза, снятие часовых, РБ (легкий режим с учетом времени).

### **8. Базовые элементы.** (6 час)

Теория (1час). Рамка внешняя и внутренняя. Стойка учебная. Стойка боевая. Работа в рамке. Виды передвижений: «кузнечик», «муравьиный шаг», «волчок», «циркуль», «скользящий шаг». Показ и объяснение.

Практика (5час.). Изучение и освоение рамок, стоек, передвижений.

### **9. Основы выведения из равновесия и освобождения от захватов.** (5 час)

Теория (1 час).

а) Законы механики. Биомеханика движений. Три фазы рукопашного боя. Использование опрокидывающих, изгибающих и крутящих моментов. Уменьшение угла устойчивости. Увеличение рычага захвата плечевого пояса противника. Литейные и угловые скорости и ускорения. Изменение

моментов инерции собственного тела и тела противника. Использование активных и реактивных сил.

б) Виды захватов: за кисти рук, за корпус, за ноги и т.д. Техника освобождения от них и контратакующие действия. Особенное внимание уделяется на быстроту выполнения приёма, согласованность работы рук, ног и корпуса, ставка на болевое, а не на силовое воздействие.

Практика (4час.). Изучение и освоение приемов.

### **10. Приёмы самозащиты.** (11 час)

Теория (1 час). Показ и Объяснение приёмов. В каких случаях и с какой целью применяется тот или иной приём. Три вида рычага: пинцет, коромысло, ножницы. Их воздействие на суставы. Объяснение значений рычагов: не прикладывая больших усилий, можно вывести противника из равновесия. Вольная борьба в древние времена. Объяснение правил борьбы на матах и без матов.

Практика (10 час.). Повторение ранее изученных приёмов. Изучение новых. Броски по системе Кадочникова, система «липких рук», различные сбивы: «ножницы», «бабочка» и др. Вольная борьба на матах и без матов.

### **11. Ударная техника.** (25час)

Теория (2часа). Значение ударной техники в рукопашном бое. Сила удара. Её зависимость от массы человека, техники и ускорения. Различные виды ударов. Специальные упражнения, развивающие резкость, скорость ударов, атакующую и защитную технику рук и др. Показ этих упражнений, а также ударов и их объяснение. Ознакомление с основными ударами конечностями: боксёрские, удары из каратэ, удары по системе РРБ: «восьмёрки», «петли», «зигзаги», волнообразные удары. Подготовка к боям, объяснение правил и анализ ошибок.

Практика (23 часа). Постановка ударов на «лапах», мешках, подушках, чучелах. Изучение комбинаций.

### **12. Учебные бои.** (15час)

Теория (1 час). Объяснение правил. Анализ ошибок.

Практика (14 час.). Проводятся для закрепления навыков бросковой и ударной техники в защитном снаряжении и без него, на матах и на голом полу, медленно и на скорости.

### **13. Штыковой бой.** (10 час)

Теория (1 час). История штыкового боя. Суворовский штыковой бой. Изучение техники и тактики штыкового боя. Передвижение во время боя.

Практика (9 час.). Проведение боёв в защитном снаряжении, используя в качестве карабина со штыком деревянную палку с мягким наконечником (тряпка, мяч).

### **14. Разборка и сборка АКМ и ПМ (пистолета Макарова).** (10 час)

Теория (2 час.). Огнестрельное оружие в Российской Армии. Его модернизация. Изучение устройства и боевых качеств АКМ и ПМ, уход за ними, порядок разборки и сборки.

Практика (8 час.). Тренировка разбирать и собирать АКМ и ПМ на время. Чистка оружия.

**15. Стрельба.** (8 час) Теория (1 час). Меткая стрельба – как условие успешного выполнения боевой задачи. Изучение видов пневматического оружия: винтовки, пистолеты, их устройства, характеристик, зарядки. Техника безопасности при стрельбе. Основные приёмы стрельбы: стоя, лёжа, с колена, в движении с применением нижней акробатики.

Практика (7 час.). Освоение приемов стрельбы. Стрельба по мишеням на точность. Чистка оружия.

### **16. Спортивное метание ножа.** (6 час)

Теория (1 час). Библейский рассказ о Давиде и Галиафе. Случаи во время ВОВ. Метание предмета как развитие чувства дистанции до объекта и чувства пространства, необходимые для освоения ударной техники в РРБ и точности бросания гранат в боевых условиях. Техника безопасности. Используются метательные ножи, стержни и деревянный щит. Изучаются: техника бросания без ножа, стойки, движение корпуса, руки.

Практика (5 час.). Набрасывание ножа в расстоянии 1 м от щита. Метание ножа в расстоянии 3 м, 4м, 5м от щита.

### **17. Специальная высотная подготовка.** (12час)

Теория (2часа). Значение высотной подготовки в экстремальных и боевых условиях. Техника безопасности на верёвке. Виды верёвок. Вязание узлов: прямой узел, «восьмёрка», «петля-восьмёрка», "простой штык", "булинь", "стремя", "контрольный скользящий узел". Соединение систем (беседки с грудной обвязкой с помощью веревки). Виды передвижений по верёвке: «скользящий шаг», «трамвайчик» (повторение). Налаживание переправы.

Практика (10час.). Вязание узлов. Одевание страхового снаряжения. Соединение систем. Работа с карабинами. Воспитанник учится быстро отстёгивать и пристёгивать страховочные карабины к веревке. Различные виды передвижений по верёвке: «трамвайчик», «скользящий шаг». Передвижение на время. Налаживание переправы.

### **18. Медицинская подготовка.** (6час)

Теория (2час.). Подвиги медработников во время ВОВ. Изучение кровеносной системы человека и различных видов кровотечений: капиллярное, артериальное, венозное. Различные места локаций кровотечений. Оказание первой помощи: обработка ран, наложение жгута, повязок. Переноска раненых.

Практика (4час.). Обработка ран, наложение жгута, повязок на различные места локаций (плечо, предплечье, кисть, бедро, голень, ступня, грудь, голова) кровотечений: капиллярного, венозного, артериального.

### **19. Походы в лес.** (3час)

Практика (3час). Организовываются для проверки изученных навыков по специальной высотной подготовке, общефизической подготовке, выносливости, использования приёмов РРБ в комплексе преодоления полосы препятствий. Развивается чувство товарищества и взаимопомощи, чувство любви к природе, своей Родине. Дается сильный положительный физический и эмоциональный заряд.

## **20. Топографическая подготовка.** (12час)

Теория (4час.). Сущность ориентирования. Магнитный компас и его применение. Определение сторон света. Определение азимутов. Условные обозначения на картах. Чтение топографических карт.

Практика (8час.) Воспитанник учится определять стороны света и азимуты на заданные предметы (в помещении и на улице) по компасу. Воспитанник учится находить по заданным азимутам объекты на улице. Изучает и запоминает условные обозначения с помощью специальных карточек. Учится называть на топографической карте заданные объекты и давать их характеристики. Учится расшифровывать масштаб карты и определять расстояние между объектами в натуральных величинах (км. или м.).

## **21. Строевая подготовка.** (6час)

Теория (1 час). Значение строя. Строй в Российской Армии. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю. Показ исполнения строевых приёмов. Исправление ошибок при их выполнении курсантами.

Практика (5 час.). Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроения отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выход из строя. Подход к начальнику с докладом. Обозначение шага на месте. Движение строевым шагом. Движение со строевой песней. Размыкание и смыкание строя. Отдание чести в строю. Исполнение строевой песни.

## **22. Использование противогазов.** (2час)

Теория (1 час). Применение химического оружия в годы первой и второй мировых войн. В каких случаях применяются противогазы. Устройство противогаза.

Практика (1 час). Одевание. Одевание на время.

## **23. Просмотр видеофильмов.** (1час)

Теория (1 час). Учебные фильмы: «Освобождение от захватов», «Ударная техника».

Подводятся итоги за год. Награждение грамотами за успехи в учебе.

Рекомендации детям на лето. Беседы с родителями о поведении и успеваемости их детей, рекомендации по педагогике.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Базовый уровень 2-й год обучения

№ п/п	Название темы,раздела	Количество Часов			Формы атестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Вторичный инструктаж. Техника безопасности в спортивном зале (проводится на каждом занятии).	6	6	-	собеседование
2	Краткие сведения о строениях и функциях опорно-двигательного аппарата.	1	1	-	зачет
3	Общефизическая подготовка	9	1	8	Пед.наблюдение,зачет
4	Специально развивающие упражнения	9	1	8	Пед.наблюдение,зачет
5	Боевая акробатика	17	1	16	Пед.наблюдение,зачет,оценки,самоанализ.
6	Техника и тактика рукопашного боя	22	2	20	Пед.наблюдение,оценки,коллективный анализ,самоанализ.
7	Освобождение от захватов	6	1	5	Пед.наблюдение,зачет.
8	Работа с оружием и против него	14	2	12	Пед.наблюдение,зачет,оценки,коллективный анализ,самоанализ.
9	Ударная техника	28	2	26	Пед.наблюдение,учебные бои,оценки,анализ.
10	Бросковая техника	14	1	13	Пед.наблюдение,коллективный анализ,самоанализ.
11	Учебные бои	20	1	19	Тренировочные бои и их анализ,соревнования,самоанализ

12	Занятия по развитию реакции	7	1	6	Пед.наблюдение ,самоанализ.
13	Штыковой бой	5	1	4	Тренировочные бои и их анализ,соревнования,самоанализ
14	Разборка и сборка АКМ (автомата Калашникова) и ПМ (пистолета Макарова)	12	1	11	Сдача на время,оценки,соревнования.
15	Стрельба	4	1	3	Зачет,оценки,соревнования
16	Спортивное метание ножа	4	1	3	Зачет,оценки,соревнования.
17	Специальная высотная подготовка	6	1	5	Зачет,оценки,соревнования.
18	Медицинская подготовка	6	2	4	Зачет,оценки.
19	Походы в лес	3	-	3	Военно-спортивная эстафета.
20	Просмотр видеофильмов	4	4	-	собеседование
21	Топографическая подготовка	8	2	6	Оценки,зачет.
22	Строевая подготовка	8	1	7	Пед.наблюдение ,зачет,оценки,анализ.
23	Использование ОЗК ( обще-защитного комплекта) и противогаза	3	1	2	оценки.
	Всего:	216	35	181	

## Содержание учебного плана

### Базовый уровень 2-й год обучения

#### 1. Техника безопасности в спортивном зале. (6час)

Теория (6 час.). Вводный инструктаж. Правила дорожного движения (ПДД). Вторичный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. на каждом занятии. Важность дисциплины и послушания в целях предупреждения травматизма, недопустимость что-либо делать без разрешения преподавателя. Особенности техники безопасности при изучении различных дисциплин РРБ. Повторение ПДД перед летними каникулами.



## **2. Краткие сведения о строениях и функциях опорно-двигательного аппарата.** (1 час)

Теория (1 час). Костно-суставная система. Мышечно-сухожильная система. Степени подвижности костно-суставной системы. Ловкость как развиваемое качество.

## **3. Общефизическая подготовка.** (9 час)

Теория (1 час). Значение физического развития человека, особенно для будущего защитника Отечества и гражданина. Физвоспитание мальчиков в Древней Руси. Значение, объяснение и показ различных упражнений.

Практика (8 час.). Различные виды бега, ходьбы, выпрыгиваний. Разминочная гимнастика, упражнения на перекладине, брусьях, отжимание от пола. Увеличение нагрузки по сравнению с предыдущим годом обучения. (См.приложение №1)

## **4. Специально развивающие упражнения.** (9 час)

Теория (1 час). Значение Спец.Р.У. Какие упражнения развивают определенные мышцы, суставы и позвоночник. Зависимость их развития от тренировочной нагрузки, объёма, интенсивности, повторения и продолжительного отдыха между упражнениями. На примере наших предков рассказать о влиянии профессиональных навыков на развитие определённых групп мышц (кузнец, землелепашец, кожемяк и т. д.) Объяснение и показ Спец.Р.У.

Практика (8 час.). Различные упражнения для пресса, ног, для рук, для гибкости. Боевая гимнастика. (См.приложение №2)

## **5.Боевая акробатика.** (17 час)

Теория (1 час). Значение боевой акробатики в боевых условиях. Примеры её применения в годы ВОВ, Афганской и Чеченской войн, а также работы спецназа.

Практика (16 час.). Кувырки через партнёра и различные препятствия; кувырки: с подбором оружия, с высоты, от стенки, со сбиванием противника. Перекаты с оружием и со стрельбой из пневматического

пистолета, падение со скольжением с оружием за укрытие и произведением выстрела, падение со скольжением и сбиванием противника и т.д.

#### 6. **Техника и тактика рукопашного боя.** (22час)

Теория (2 часа). Воинское искусство наших предков. Преемственность принципов РБ. Законы механики. Рычаги. Основной принцип системы А.А.Кадочникова – не отвечать силой на силу. Учебная стойка – «рамка». Боевая стойка – «полумесяц». Дистанции: средняя, ближняя, дальняя. Передвижения: «скользящий шаг», «кузнечик», «муравей», «волчок», «циркуль», «фехтовальный шаг». Захваты: за кисти рук, за корпус, за ноги и т.д. Использование рычага при освобождении от захвата. Использование пара сил (закон динамо). Работа в трех плоскостях при освобождении от захватов. Виды ударов: «зигзагообразный», «петля», «восьмерка», «штопорный», «хлыст», «молот». Удары в других видах боевых искусств. Их особенности и различие. Защита: сбивом, жесткий блок, жесткая плавающая защита, мягкая плавающая защита. Различные виды уловок в защите и нападении. Показ и объяснение.

Практика (20 час.). Повторение и совершенствование ранее полученных навыков в технике: стойки, дистанции, передвижения, захваты, удары, защита; в тактике: оборона, нападение, разведка, маскировка, маневрирование, атаки, контратаки, защитные действия, ответные действия.

#### 7. **Освобождение от захватов.** (6час)

Теория (1 час).

а) Законы механики. Биомеханика движений. Три фазы рукопашного боя. Использование опрокидывающих, изгибающих и крутящих моментов. Уменьшение угла устойчивости. Увеличение рычага захвата плечевого пояса противника. Литейные и угловые скорости и ускорения. Изменение моментов инерции собственного тела и тела противника. Использование активных и реактивных сил.

б) Виды захватов: за кисти рук, за корпус, за ноги и т.д. Техника освобождения от них и контратакующие действия. Особенное внимание

уделяется на быстроту выполнения приёма, согласованность работы рук, ног и корпуса, ставка на болевое, а не на силовое воздействие.

Практика (5 час.). Повторение техники освобождения от различных видов захватов и контратакующие действия. Особенное внимание уделяется на быстроту выполнения приёма, согласованность работы рук, ног и корпуса, ставка на болевое, а не силовое воздействие.

#### 8. **Работа с оружием и против него.** (14час)

Теория (2 часа). Виды оружия с древних времён до настоящего времени, их характеристики, применение. Искусство наших предков ведения рукопашного боя с оружием. Примеры различных случаев во время боевых действий.

Практика (12 час.). Техника боя палкой, пехотной лопатой, пистолетом, автоматом и обезоруживание противника при ударе палкой, пехотной лопатой, автоматом, при уколе штыком автомата, при угрозе пистолетом и ножом.

#### 9. **Ударная техника.** (28час)

Теория (2 часа). Значение ударной техники в рукопашном бое. Сила удара. Её зависимость от массы человека, техники и ускорения. Различные виды ударов. Специальные упражнения, развивающие резкость, скорость ударов, атаковую и защитную технику рук и др. Показ этих упражнений, а также ударов и их объяснение. Ознакомление с основными ударами конечностями: боксёрские, удары из каратэ, удары по системе РРБ: «восьмёрки», «петли», «зигзаги», волнообразные удары. Подготовка к боям, объяснение правил и анализ ошибок.

Практика (26 час.). Совершенствование ударной техники. Постановка ударов на «лапах», мешках, подушках, чучелах: «штопорный удар», «петля», «зигзаг», «восьмёрки», «вкручивающий удар», «листья», «марионетка». Повторение пройденных и изучение новых комбинаций.

#### 10. **Бросковая техника.** (14час)

Теория (1 час). Броски в самбо, дзюдо, классической борьбе.

Использование рычагов - отличительная особенность бросков по системе А.А.Кадочникова. Значение бросковой техники в РРБ, её зависимость от массы человека. Подсечки, подножки, толчки, наклоны, давление как средство выведения из равновесия противника. Использование рычагов в ведении борьбы в партере на удержание. Самостраховка и страховка.

Практика (13 час.). Броски по системе Кадочникова. Повторение. Совершенствование. Изучение новых приёмов.

#### **11. Учебные бои.** (20час)

Теория (1 час). Объяснение правил. Анализ ошибок.

Практика (19 час.). Проводятся для закрепления навыков бросковой и ударной техники и др. техники и тактики рукопашного боя в защитном снаряжении и без него, на матах и на голом полу, медленно и на скорости. Является формой контроля успеваемости воспитанников, а также хорошей школой мужества и воспитания воли.

#### **12. Занятия по развитию реакции.** (7час)

Теория (1 час). Развитие реакции-важное условие защиты в РРБ и в различных экстремальных ситуациях. Примеры из боевых подвигов русских разведчиков в годы ВОВ, современного спецназа и т. д.

Практика (6 час.). Упражнения: «быстрое касание», «падающие листья», «ветер в руке» способствуют развитию скорости, реакции, ловкости.

#### **13. Штыковой бой.** (5час)

Теория (1 час). История штыкового боя. Суворовский штыковой бой. Изучение техники и тактики штыкового боя. Передвижение во время боя.

Практика (4 часа). Воспитанники закрепляют ранее полученные навыки. Совершенствуются в технике и тактики штыкового боя. Участвуют в учебных боях в защитном снаряжении.

#### **14. Разборка и сборка АКМ и ПМ (пистолета Макарова).** (12час)

Теория (1 час). Огнестрельное оружие в Российской Армии. Его модернизация. Изучение устройства и боевых качеств АКМ и ПМ, уход за ними, порядок разборки и сборки.

Практика (11 час.). Закрепление ранее полученных навыков, совершенствование в скорости разборки и сборки АКМ и ПМ. Тренировка с завязанными глазами.

#### **15. Стрельба.** (4час)

Теория(1 час). Меткая стрельба – как условие успешного выполнения боевой задачи. Изучение видов пневматического оружия: винтовки, пистолеты, их устройства, характеристик, зарядки. Техника безопасности при стрельбе. Основные приёмы стрельбы: стоя, лёжа, с колена, в движении с применением нижней акробатики.

Практика (3 часа). Совершенствование в точности стрельбы из пневматических винтовок и пистолета газобаллонного: лёжа, стоя, с колена; в мишени, в качающиеся шарики, в движущиеся мишени, манекен. Практическое изучение стрельбы в комплексе боевой гимнастики.

#### **16. Спортивное метание ножа.** (4час)

Теория (1 час). Библейский рассказ о Давиде и Галиафе. Случаи во время ВОВ. Метание предмета как развитие чувства дистанции до объекта и чувства пространства, необходимые для освоения ударной техники в РРБ и точности бросания гранат в боевых условиях. Техника безопасности. Используются метательные ножи, стержни и деревянный щит. Изучаются: техника бросания без ножа, стойки, движение корпуса, руки.

Практика (3 часа). Повторение техники безопасности. Закрепление ранее полученных навыков, совершенствование в технике и точности броска стержней и ножей. Метание ножа в расстоянии 1м, 3м, 5м, 7м от мишени и в комплексе боевой гимнастики.

#### **17. Специальная высотная подготовка.** (бчас)

Теория (1 час). Значение высотной подготовки в экстремальных и боевых условиях. Техника безопасности на верёвке. Виды верёвок. Вязание узлов: прямой узел, «восьмёрка», «петля-восьмёрка», "простой штык", "булинь", "стремя", "контрольный скользящий узел", «австрийский проводник», «простой скользящий узел». Соединение систем (беседки с грудной

обвязкой с помощью веревки). Виды передвижений по верёвке: «скользящий шаг», «трамвайчик» (повторение). Налаживание переправы. Практика (5 час.). Повторение вязания узлов и изучение новых видов узлов: «австрийский проводник», «простой скользящий узел». Повторение страховки, само страховки. Воспитанники учатся самостоятельно организовывать спуск по верёвке в овраг, подъём, натягивать параллельную переправу через овраг. Повторение и совершенствование ранее полученных навыков передвижения по верёвке. Соревнования на скорость.

#### **18. Медицинская подготовка.** (6час)

Теория (2 часа). Подвиги медработников во время ВОВ. Повторение кровеносной системы человека и различных видов кровотечений: капиллярное, артериальное, венозное. Различные места локаций кровотечений. Оказание первой помощи: обработка ран, наложение жгута, повязок. Переноска раненых. Изучение: оказание первой помощи при пищевом отравлении, ожогах, обморожениях, удушьях, остановки сердца, различных видах переломов. Переноска раненых.

Практика (4 часа). Накладывание шин на переломы: голеностопного сустава, голени, бедра, кисти, предплечья, плеча. Обработка ран, наложение жгута, повязок на различные места локаций кровотечений.

#### **19. Походы в лес.** (3час)

Практика (3 часа). Организовываются для проверки изученных навыков по специальной высотной подготовке, общефизической подготовке, выносливости, использования приёмов РРБ в комплексе преодоления полосы препятствий. Развивается чувство товарищества и взаимопомощи, чувство любви к природе, своей Родине. Дается сильный положительный физический и эмоциональный заряд.

#### **20. Просмотр видеофильмов.** (4час)

Теория(4 часа). Просмотр документальных и художественных фильмов с целью воспитания чувства патриотизма, пропаганды РРБ, его применения в экстремальных ситуациях, во время военных действий, во время службы в

рядах Российской Армии и силовых структур. Показ учебно-методического материала и выступлений мастеров РРБ, что повышает интерес воспитанников к занятиям и стремление к совершенству.

#### **21. Топографическая подготовка.** (8час)

Теория (2 часа). Сущность ориентирования. Магнитный компас и его применение. Определение сторон света. Определение азимутов. Условные обозначения на картах. Чтение топографических карт. Определение азимутов. Чтение топографических карт. Измерение расстояний на карте. Поиск объекта на карте по координатам и определение координат заданного объекта. Движение по азимутам. Составление схемы наблюдения.

Практика (6 час.). Воспитанник учится определять стороны света и азимуты на заданные предметы (в помещении и на улице) по компасу. Воспитанник учится находить по заданным азимутам объекты на улице. Изучает и запоминает условные обозначения с помощью специальных карточек. Учится называть на топографической карте заданные объекты и давать их характеристики. Учится расшифровывать масштаб карты и определять расстояние между объектами в натуральных величинах (км. или м.), составлять схемы наблюдения.

#### **22. Строевая подготовка.** (8час)

Теория (1 час). Значение строя. Строй в Российской Армии. Обязанности командиров и курсантов перед построением и в строю. Показ исполнения строевых приёмов, в т.ч. с оружием. Исправление ошибок при их выполнении курсантами.

Практика (7 час.). Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроения отделения из одной шеренги в две и из двух в одну. Выход из строя. Подход к начальнику с докладом. Обозначение шага на месте. Движение строевым шагом. Движение со строевой песней. Размыкание и смыкание строя. Отдание чести в строю. Исполнение строевой песни. Строевые приемы с оружием.

## 23. Использование ОЗК (обще-защитного комплекта) и противогаза.

(3час)

Теория (1 час). Применение химического оружия в годы первой и второй мировых войн. В каких случаях применяются противогазы. Устройство противогаза. В каких случаях применяются ОЗК. Устройство ОЗК.

Практика (2 часа). Одевание ОЗК и противогаза. Одевание на время.

Подводятся итоги за год. Награждение грамотами за успехи в учебе.

Рекомендации детям на лето. Беседы с родителями о поведении и успеваемости их детей, рекомендации по педагогике.

### **Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Раздел или тема занятий	Формы организации и проведения занятия	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Техника безопасности и в спортивном зале	групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	картинки, плакаты	собеседование
2.	История РРБ	групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	картинки, плакаты, видеофильм	зачёт
3.	Гигиена рукопашника	групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	картинки, плакаты, видеофильм	зачёт
4.	Общеспортивная подготовка	групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная по кругу	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	картинки, спортивный инвентарь, резиновые покрышки и т. д.	Пед.наблюдение, зачёты, оценки
5.	Специально-развивающие упражнения	групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, круговая в парах	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	картинки, спортивный инвентарь, турник, шведская стенка	Пед.наблюдение, зачёты, оценки
6.	Нижняя акробатика	групповая, подгрупповая,	Словесный (рассказ, объяснение),	картинки, видеофильм, резиновые	Пед.наблюдение, зачёты, оценки, самоанализ, колл



		поточная, фронтальная, круговая в парах	наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	покрышки, скамейки, шведская стенка, мешки боксёрские и др.	ктивный анализ.
7.	Боевая акробатика	групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, круговая в парах	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	картинки, видеофильм, резиновые покрышки, скамейки, шведская стенка, мешки боксёрские, пневматический пистолет, макеты пистолетов, палки	Пед.наблюдение, зачёты, оценки,самоанализ,коллективный анализ.
8.	Подвижные игры	групповая, в парах подгрупповая	Словесный (рассказ, объяснение), игровой	теннисные мячи, пробки, спичечные коробки, мячики	Соревнование,коллективный анализ.
9.	Эстафеты с препятствиями	групповая, поточная	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, построение полосы препятствий, практические занятия	спортивное оборудование зала (шведская стенка, боксерские груши, канат, висячее бревно и т. д.), скамейки и др.	соревнование (на время),самоанализ,коллективный анализ.
10.	Обучение приёмам самозащиты	групповая, в парах	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, учебно-тренировочные занятия	плакаты, картинки, маты	педагогическое наблюдение, оценка,учебные бои и их анализ,самоанализ.
11.	Ударная техника	групповая, подгрупповая в парах, групповая с организацией индивидуальных форм работы	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, работа на снарядах, УТЗ, упражнения в парах	картинки, видеофильм, мячи, бумажные листья, боксерские мешки, груша, покрышки от машин, лапы,	Пед.наблюдение, оценка, учебные бои,коллективный анализ, самоанализ.

		внутри группы, поточная, в парах коллективно-групповая		подушки, боксерские перчатки, защитное снаряжение, мунджунг	
12	Изучение основ техники и тактики РРБ	групповая, подгрупповая в парах, коллективно-групповая	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, работа на снарядах, УТЗ, работа в парах	литература, картинки, видеофильм, боксерские мешки, груша, лапы, боксерские перчатки и др, мунджунг	Пед.наблюдение, зачёты, оценки,учебные бои,коллективный анализ,самоанализ.
13	Базовые элементы	групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ	картинки	Пед.наблюдение, зачёты.
14	Основы выведения из равновесия и освобождения от захватов	групповая в парах	Словесный (лекция, беседа, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ, работа в парах	таблицы, картинки, видеофильм	Пед.наблюдение, зачёты
15	Работа с оружием и против него	групповая, подгрупповая в парах	Словесный (рассказ, беседа, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ, работа в парах	картинки, палка, пехотная лопата, пистолет, автомат, штык, нож	Пед.наблюдение, зачёты, оценки,коллективный анализ,самоанализ.
16	Бросковая техника	групповая в парах	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ, работа в парах	картинки, видеофильм, маты	Пед.наблюдение, оценка,коллективный анализ,самоанализ.
17	Занятия по развитию реакции	групповая, подгрупповая	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ	листья бумаги, кусок линолеума, коробки спичечные	Пед.наблюдение, зачёт,самоанализ.
18	Учебные бои	групповая в парах	Словесный (объяснение правил), практические занятия: работа в	соревновательный инвентарь: перчатки, капа, бандаж,	тренировочные бои, соревнования,коллективный анализ,самоанализ.

			парах. Учебные бои	наколенники, шлемы	з.
19	Штыковой бой	групповая в парах	Словесный (рассказ, беседа, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ, работа в парах	картинки, палки с мягким наконечником, защитное снаряжение	тренировочные бои, соревнования, коллективный анализ, самоанализ.
20	Разборка и сборка АКМ И ПМ	групповая, подгрупповая, поточная индивидуальная	Словесный (рассказ, беседа, объяснение), наглядный показ тренером, практические занятия: УТЗ	таблица, картинки, макет АКМ и макет ПМ	сдача на время, оценки, соревнования
21	Стрельба	групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ	таблица, пневматическое винтовки, пистолеты (газобаллонные), мишени, шарики, манекен	зачёт, оценки, соревнования
22	Спортивное метание ножа	групповая, поточная, индивидуальная	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ	ножи спортивные метательные, стержни, деревянный щит, мишени	зачёт, оценки, соревнования
23	Специально-высотная подготовка	групповая, поточная, индивидуальная	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ	веревки, страховочное снаряжение, страховочная система	зачёт, оценки, соревнования
24	Медицинская подготовка	групповая, подгрупповая в парах	Словесный (рассказ, беседа, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ	таблицы, бинты, вата, шины, жгуты, медикаменты и т. д.	зачёт, оценки
25	Походы в лес	групповая	Практические занятия: наглядный показ педагогом, УТЗ	снаряжение для спецвысотной подготовки	военно-спортивная эстафета
26	Просмотр видеофильмов	групповая	Просмотр видеофильмов	видеоаппаратура, видеодиски	Собеседование.
27	Топографическая подготовка	групповая, подгрупповая, групповая с организацией	Словесный (лекция, рассказ, объяснение), наглядный показ педагогом, УТЗ	таблицы, топографические карты, компасы, линейки, карандаши,	Оценки, зачеты.

		индивидуальных форм работы внутри группы		тетради, карточки с изображением топографических знаков и др.	
28	Строевая подготовка	групповая	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ тренером, УТЗ	макет АКМ	Пед.наблюдение, самоанализ,зачёт, оценки.
29	Использование ОЗК и противогаза	групповая, подгрупповая	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный показ педагогом, УТЗ	комплекты ОЗК и противогазы	оценки

### **Техническое оснащение программы**

Для реализации данной программы необходимы: спортивный зал, скамейки, боксёрский мешок, боксёрская груша, «лапы», подушки, чучело, защитное снаряжение рукопашника: жилеты, шлемы, бандажи, голеностопная защита, боксёрские перчатки, накладки, налокотники, наколенники.

- шведская стенка, турник, брусья, деревянный щит для метания ножей, метательные ножи, пневматические винтовки, пистолеты газобаллонные, мишени, макеты автоматов АКМ, макеты пистолетов, плащпалатка, палки деревянные различных размеров, пехотные лопатки, защитные очки, мунджуны, автомобильные покрышки, карабины, мячи набивные, теннисные,

- канат, маты, верёвки для высотной подготовки: статическая и динамическая по 60 метров, верёвки для вязания узлов 6 мм.,

страховочные системы: беседки, грудные обвязки, карабины, репшнуры, жумар, десантная каталка,

- наглядные плакаты по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим,

- медикаменты: бинты, шины, жгут, аптечка,
- топографические карты, компасы, карточки с топографическими знаками, тетради, линейки, циркули, транспортиры, карандаши, противогазы, озк,
- учебный класс с видеоаппаратурой, стулья, столы, аудио диски с патриотическими песнями,
- библиотека и видеотека для преподавателей и учащихся.

## Список литературы

### *Список литературы для педагога*

1. Балабанов И.В. Узлы – Москва. 2007-80с.
2. Баленко С. Школа выживания. Часть 2-М. 1994. - 160 с.
3. Васильев А.П. Оценка физического развития детей 1-11 классов. РАН 2004г.
4. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск – Рязань. 1993г.- 172с.
5. Грузных Г.М. Подливаев Б.А. Греко-римская борьба. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР- Советский спорт. 2008г.-272с.
6. Дудюк А.К. Как себя защитить –Минск: Литература. 1998г.- 288с.,
7. Жуковский В. Психология стрельбы – М: Гелеос. 2005г.- 156с.
8. Кадочников А.А. Введение. Рукопашный бой – Краснодар – Тверь. 2002-140с.
9. Кадочников А.А. К бою готов. Стрессоустойчивость в рукопашном бою- Ростов н/Д: «Феникс», 2004г.-160с.
- 10.Кадочников А.А. Русский рукопашный бой-М-2003-288с.
- 11.Козлов С.Н. Русская экстремальная самозащита – М: «Здоровье народа», 2005г.-212с.
- 12.Крис Макнаб, Джоанна Рэбайгер. Выживание в городе- М: Фаир – пресс,2004 – 336с.

- 13.Крис Макнаб. Руководство по оказанию первой медицинской помощи – М: Фаир- пресс, 2002г.-336с.
- 14.Махов С. Постановка нокатирующего удара – Орёл: Издатель Александр Воробьёв. 2005г. – 144с.
- 15.Михайлов Ю.П. Психология мужества. – С. – Петербург: «Русская симфония».2003г.-128с.
- 16.Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест. М.: АСТ. 2001-432с.
- 17.Сагат Ной Коклам. Основы тайландского бокса.- Ростов н/Дону: «Феникс», 2003г.-352с.
- 18.Семериков С.К. Метание ножей – Омск: ООО «Литограф», 2000г.- 80с.
- 19.Сергиенко С. Стрелковое оружие в ближнем бою. Краснодар: «Когорда», 2004г.-204с.
- 20.Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой – Новосибирск: Сиб. унив. Изд-во, 2003г.- 288с.
- 21.Старов В.В. Русский рукопашный бой: М., 2004-400с.
- 22.Тарас А.Е., Заруцкий Ф.Д. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ.-Мн.: Харвест, 1998-608с.
- 23.Трушкин А.Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков г. Ростова на Дону (от 5 до 17 лет) - Ростов н/Д : РГПУ, 2000-71с.
- 24.Харлампиев А.А. Система самбо.-М.: Фаир – пресс, 2002 – 582с.
- 25.Шатунов М.В. Русское боевое искусство. – М.: «Вече», 2001г. – 352с.
- 26.Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаир – пресс, 2001 – 488с.
- 27.Янушкявичене О. Л. «Духовное воспитание: история и современность» г. Москва «ПРО – ПРЕСС». 2008г. - 173с.

### ***Список литературы для учащихся***

1. Белявская В.Ф. Пограничники – Мн.: Литература, 1998 – 544с.
2. Болтунов М.Е. «Альфа» - смерть террору. – М.: «Яуза», «Эксмо», 2003 - 416с.

3. Болтунов М.Е. «Вымпел» - диверсанты России. – М.: «Яуза», «Эксмо», 2003 – 448с.
4. Болтунов М.Е. Диверсанты ГРУ.М.: «Яуза», «Эксмо», 2004 – 320с.
5. Борзенко А. Рассказы о чеченской войне. М.: «Книжное дело», «Ковчег», 2004г. – 320с.
6. «Братишка» Ежемесячный журнал подразделений специального назначения. М.: «Братишка», 2007 – 82с.
7. Гладков Т.К. Легенда Советской разведки. – М.: «Вече», 2001г. – 448с.
8. Говорухин А.М. Справочник по военной топографии. М.: «Воениздат», 1980г. – 352с.
9. Карцев А.И. Военный разведчик – М.: «Эксмо», 2007г. – 384с.
10. Козырев Ф.Н. Напутствие воину христианину – С. – Петербург «Артос», 1996г. – 128с.
11. Линьков Г. Война в тылу врага. – М.: военное издательство Министерства Вооружённых Сил СССР, 1949 – 456с.
12. Михайлов Ю.П. Психология мужества. – С.-Петербург:«Русская симфония»,2003 – 128с

#### **Информационное обеспечение:**

1. DVD диск «Вера святых» (основы вероучений православной церкви)-части 1-ая, 2-ая, 3-я. Студия «За-предел» г. Новосибирск.
2. DVD диск «Праздники» части 1-ая, 2-ая. Студия «Неофит» 2014г. (док.фильм митрополита Илариона Алфеева).
3. DVD диск «Камень основания» Студия « АЛС-про- видео» 2009г. (док.фильм Александра Ларина).
4. DVD диск «Истории ветхого завета»-сборник мультфильмов для детей. ЗАО «Телерадиокомпания «Мироздание», 2010г, г. Москва.
5. DVD диск Цикл передач «Аты-баты» (истории старого солдата): часть 1-ая «Великие битвы ВОВ», часть 2-ая «Виды и роды войск», часть 3-я «Военная авиация» док.фильм, ЗАО «Телерадиокомпания «Мироздание», 2010г, г. Москва.

6. DVD диск «Повесть временных лет» док.фильм, ЗАО «Телерадиокомпания «Мироздание», 2011г, г. Москва.
7. DVD диск «Великая война» док. фильм, тома 1,2,3-ий .ООО «Стар медио про» 2010,2011г, г. Москва.
8. DVD диск «Русский рукопашный бой-система Кадочникова» (7 частей) док.фильм, ООО «Мега Видео» 2005г. Санкт-Петербург.
9. DVD диск «Святорусское богатырство» (обучение отроков) – 3 части, «Волга-Слобода» 2010г.
10. DVD диск «Система» игры молодецкие» (сборник силовых игр и состязаний), док. фильм, общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Единоборства древней Руси» 2008г., г. Новосибирск.
11. Видео- касета «Система казачьего рукопашного боя» , клуб «СКАРБ» 2005г.
12. DVD диск «Суворов», «Александр Невский», «Кутузов», «Минин и Пожарский», худ. фильмы, ООО «Тетрис» 2007г., г. Москва.
13. DVD диск «Адмирал Ушаков», худ. фильм, ООО «Ретро клуб» 2005г., г. Москва.
14. DVD диск «Александр. Невская битва» худ. фильм ,ООО «СР Диджитал», 2008г., г. Москва.



## Приложение № 1

### **Общефизическая подготовка:**

#### Упражнения общеразвивающие (без предметов):

И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

### Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;

Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;

Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

### Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;

Бег с подниманием прямых ног назад;

Бег с поворотами на 360 градусов;

Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;

Бег с прыжками в сторону;

Бег с прыжками вверх;

Бег с прыжками в длину.

### Прыжки:

Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;

### Упражнения со скалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Пробегая после каждого вращения скакалки;

То же в парах, в тройках и т.п.;

Подскоки с ноги на ногу;

### Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

### Соскоки:

а) из вися спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;

в) из вися лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);  
Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;  
То же, перехватывая руками до нижней рейки;  
Махи ногой в сторону, держась за рейку;  
То же, но махи назад;  
И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди;  
перейти в упор углом;  
И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;  
И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

## *Приложение № 2*

### **Специально – развивающие упражнения:**

#### Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);

И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;

Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

#### Упражнение в поднимании и переноске груза:

Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

То же гимнастических матов;

Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

То же с поддержкой под спину;

То же, один держит под руки, второй под коленями.

#### Упражнения на гимнастической скамейке:

Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;

#### Упражнения в парах

##### Упражнения для развития силы:

Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;

Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;

И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

##### Упражнения на гибкость:

Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

То же, но наклон к опорной ноге;

То же, но партнер отводит ногу в сторону;

Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

#### Упражнения на реакцию:

Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

#### Упражнения для развития скорости и координации

##### «Марионетка»:

Расслабить все части тела, начать движение головой, руками, туловищем, тазом, ногами (всеми частями тела), болтаться как кукла на веревке, сначала с широкой амплитудой, потом уменьшая амплитуду движений.

## Упражнения для развития скорости и четкости выполнения удара

### «Струбоскоп»:

Упражнение начинается с быстрого моргания глазами, потом включаются движения рук, выполняющих удары на воздухе. В это время учащийся видит прерывистые траектории ударов. В результате чего нарабатываются четкие формы ударов.

### Упражнения для запуска тела и технически правильного перемещения ног во время рукопашного боя «Змея в руке»:

Учащийся берет веревку 60-80см в одну руку и начинает ей крутить разными зигзагами и восьмерками, раскручивая тело и передвигаясь по разным направлениям скользящим и др. шагами.

## *Приложение № 3*

### Игры и эстафеты:

Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

То же, передвигаясь спиной вперед;

То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

Ручной мяч (по упрощенным правилам);

То же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

Играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ:

### Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

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

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

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

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

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

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

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока



или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

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

В таблице - игры-задания расположены в порядке их сложности.

#### ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Таблица

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

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

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

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

блокирующие действия, сдерживания;

активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);

захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

#### Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в...

(варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

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

упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);

упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);

упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);

упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);

упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

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

#### Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

#### Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

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

захват разноименных предплечий кистями;

захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;

захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

#### Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние

конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

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

соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;

количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;

в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

одной, двумя руками из вне;

«крест»;

«петля».

#### Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно

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

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

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

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

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

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация

и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки. Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий. Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

##### **Комплекс упражнений:**

- 1.Лягушка на двух конечностях;
- 2.Кувырок через плечо;
- 3.Лягушка на четырех конечностях;
- 4.Кувырок через плечо вперед;
- 5.Четыре упражнения: отжимание; приседание с выпрыгиванием; лягушка на месте с упора лежа; поднимание ног за голову лежа на спине, касаясь пола стопами ног.
- 6.Велосипед (верхний уровень ).

7.Звездочка (верхний уровень).