

Министерство образования и науки Республики Алтай  
Автономное учреждение дополнительного образования Республики Алтай  
«Республиканский центр дополнительного образования»



Принята на заседании  
педагогического совета  
АУ ДО РА «РЦДО»  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждено  
приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023  
№ \_\_\_\_\_  
директор АУ ДО РА «РЦДО»  
\_\_\_\_\_ О.С. Митрофанова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Ратиборец»

Уровень программы базовый  
Вид программы: модифицированный  
Возраст обучающихся: 6-16 лет  
Срок реализации: 3 года  
ID-номер программы в Навигаторе 3340

Разработчик:  
Филиппова Е.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Горно-Алтайск, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете организации.

Методист	_____ / _____
	Подпись      ФИО
Зав. образовательным отделом	_____ / _____
	Подпись      ФИО
Заместитель директора	_____ / _____
	Подпись      ФИО

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ратиборец» - физкультурно-спортивной направленности, направленная на развитие у детей духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально значимых знаний, умений, навыков и качеств, необходимых защитникам Родины.

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а именно:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

Разработана на основе программы по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей авторов Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хороориной Т.В.

Данная программа комплексная, состоит из нескольких направлений, объединенных в одно целое, что имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем.

Основные направления программы:

- спортивно-оздоровительное;
- патриотическое (гражданско-патриотическое, военно-патриотическое).

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: организация досуга, нравственное и физическое здоровье, военно-патриотическое воспитание детей и подростков. У детей и подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.).

### **Актуальность программы**

Выход из этого положения возможен в формировании активной жизненной позиции молодого поколения, приобщения его к нравственным, духовным ценностям современного мира, возрождению традиции нашей страны. Нет универсального рецепта, как воспитать ребенка, чтобы он стал настоящим гражданином, любящим свою Родину, в которой он родился, где корни его народа. Сейчас главное состоит в том, чтобы возродить в российском обществе чувство истинного патриотизма как важнейшую духовно – нравственную и социальную ценность, сформировать у молодежи социально значимые качества, которые она сможет проявить в созидательном процессе, в совершенствовании всех видов деятельности, которые связаны с защитой и процветанием нашего Отечества. Занятия по программе «Ратиборец», являются хорошими уроками для становления личности ребенка как гражданина Российской Федерации, формирования его нравственных и волевых качеств, политической, правовой культуры.

Эта программа, конкретно досуговое направление программы, призвана помочь взрослым и детям в гармонизации семейных отношений, поможет понять свою ответственность за настоящее и будущее сегодняшней (родительской) и будущей своей семьи, старшее поколение в семье (прабабушек и прадедушек, бабушек и дедушек, отцов и матерей).

Занятия спортом ставят на первое место среди средств снятия избыточной энергии, и направления ее в безопасное и полезное русло, а также прививают им чувство любви к Родине, желание защищать Отечество, формируют здоровый образ жизни и дисциплинированность.

В патриотическом воспитании можно выделить два основных компонента. Первый - гражданско-патриотический, характеризуется широкой социально-педагогической направленностью. Он основывается на таких элементах как: позитивные мировоззренческие взгляды, которые в свою очередь опираются на социальные, исторические, нравственные и политические проблемы нашего общества. Социально-педагогический компонент является основным. Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, интересами, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации защиты Отечества, службе в силовых структурах и работе на благо страны.

Второй компонент - военно-патриотическое воспитание - характеризуется более конкретной направленностью. Практическая реализация призвана обеспечить глубокое понимание каждым молодым человеком своей роли и места в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы. Формирование основных ка-

честв, свойств, навыков, привычек необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах ВС РФ, в силовых структурах. Основой содержания второго компонента воспитания является любовь к Отечеству, верность гражданскому и воинскому долгу. Воспитание таких качеств как честь, храбрость, стойкость, самоотверженность, доблесть, мужество, взаимовыручка.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности (общая и специальная физическая подготовка, участие в мероприятиях гражданско-патриотической и военно-патриотической направленности), объединенных общей целью и задачами. Программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи, а решает целый комплекс взаимосвязанных задач. И в то же время, если обучающиеся проявляют повышенный интерес к конкретной дисциплине, то предусматривается возможность более углубленного изучения и овладения отдельными компонентами на основе индивидуальных планов обучения.

В программе учебно-календарное планирование распределено в зависимости от возраста детей и года занятий по программе.

**Адресат программы:**

Учебная программа рассчитана на 3 года. Программа ориентирована на возрастные группы от 6-16 лет.

Набор обучающихся в группы – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.

**Объем и срок освоения программы:**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 432 часа (3 года обучения).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проходят в соответствии с учебными планами (ориентированными на возраст детей), составленными на каждый год обучения. Группы учащихся формируются по возрастам, по уровню подготовленности детей. Состав группы постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий первого года обучения – 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год). Для второго года обучения 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год). Для третьего года обучения 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

**1.2. Цель и задачи Программы:**

Цель программы - социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества.

Основными *задачами* программы являются:

**Личностные:**

- воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;

- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

***Метапредметные:***

- развить познавательную активность и интерес к спорту;
- приобрести знания в области спортивных единоборств
- развить двигательные навыки, координацию движений, выносливость;
- развить дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;
- развить чувство товарищества и взаимовыручки

***Предметные:***

- формирование навыков здорового образа жизни;
- дать представление о воинском труде и его значении в жизни государства;
- дать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил, строевой, огневой и других видов военной подготовки;
- ознакомить с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, явивших примеры гражданского служения, исполнения патриотического долга, с обязанностями гражданина.

### 1.3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля)
		всего	теория	практика	
1.	<b>Набор групп</b>	<b>2</b>	2	-	
	<b>Введение в программу.</b>	<b>1</b>	1	-	
2	<b>Спортивно-оздоровительное направление:</b>	<b>74</b>			Сдача нормативов, аттестация, соревнования
	- Общефизическая подготовка (ОФП)	30	2	28	
	-Специальная физическая подготовка (СФП)	20	2	18	
	- Техническая и тактическая подготовка. (ТП)	18	4	14	
	- Сдача контрольных нормативов, аттестация	6	-	6	
3.	<b>Военно-патриотическое направление:</b>	<b>12</b>			Сдача нормативов
	- История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии;	2	2		
	-Строевая подготовка;	1		1	
	-Огневая подготовка				
	- Основы доврачебной помощи;	2	1	1	
	-Основы тактической подготовки;	2		2	
	-Выживание в экстремальных условиях;	1		1	
-Гражданская оборона	2	1	1		
		2	1	1	

4.	<b>Гражданско-патриотическое направление:</b>	<b>19</b>			Участие в городских, республиканских, всероссийских конкурсах, проектах, акциях
	- «Я и семья»	9	2	7	
	-«Растим патриота и гражданина России»	10	2	8	
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>			



## Содержание учебного плана 1 года обучения

### Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с детьми. Ознакомление с работой объединения. Правила безопасности во время занятий.

#### Направление: Спортивно-оздоровительное

### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения;

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.).

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений);

упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения.

Воспитание выносливости: бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты.

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы;

упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

### Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Понятие СФП. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Скоростно-силовая: многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

Двигательно-координационная:

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание простой двигательной реакции:

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных

седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

### **Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка**

*Теория:* Значение технической подготовки в единоборствах.

*Практика:* Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов:

Техника стоек.

*Стойки:* Мусуби дачи, Шизен хонтай дачи, Учимата дзиго хонтай дачи, Киба дачи, Дзенкуцу дачи, Неко Аши дачи, Кокутсу дачи, Цуру аши дачи.

Техника ударов.

*Удары руками:* Шомэн дзуки, Татэ дзуки, Кизами дзуки, Окури дзуки, Хинери дзуки, Ои дзуки, Гьяку дзуки.

*Удары ногами:* Мае гери (Шомен гери), Мае гидза гери, Маваши гери, Маваши хидза гери, Окури мае и маваши гери, Хинери мае и маваши гери.

Техника защиты.

*Блоки:* Аге уке, Сото уке, Учи удэ уке, Гедан барай, Нагаши уке.

Техника перемещений.

*Перемещения:* В стойках без элементов защиты и нападения – ои аши, мавари аши; простейшие передвижения с элементами защитных и атакующих действий.

Техника работы с оружием кобудо.

Начальные навыки умения обращаться с палкой (бо, дзе), нунчаку.

### **Раздел 4. Контрольные нормативы, аттестация**

*Практика:* Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

1-2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационных требований.

## **Направление: Военно-патриотическое**

**Раздел 1.** История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии.

*Теория:* История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды вооруженных сил, рода войск. Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации. Памяти поколений – Дни воинской славы

### **Раздел 2.** Строевая подготовка

*Теория:* Основные термины и понятия строевой подготовки.

*Практика:* Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка приемов выхода и возвращения в строй. Основные перестроения в строю.

### **Раздел 3.** Огневая подготовка

*Теория:* Требования техники безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.

*Практика:* Тактико-технические характеристики автомата Калашникова (АК). Основные части и механизмы, и порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Отработка неполной разборки автомата Калашникова. Сборка оружия после неполной разборки автомата Калашникова.

#### **Раздел 4. Основы доврачебной помощи**

*Теория:* Значение и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Понятие о повязке и перевязке.

*Практика:* Виды повязок и правила их наложения

#### **Раздел 5. Гражданская оборона**

*Теория:* Назначение, технические характеристики, общее устройство и практическое использование индивидуальных средств защиты (противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка, аптечка индивидуальная и пр.).

*Практика:* Осуществление подбора лицевой части противогаза, осуществление проверки его исправности. Правильное надевание, снятие, укладывание и переноска средства индивидуальной защиты (противогаз и общевойсковой защитный костюм ОЗК).

#### **Раздел 6. Выживание в экстремальных условиях**

*Теория:* Полезные и опасные для жизни объекты флоры и фауны, способы применения и меры безопасности.

*Практика:* Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра и кипячение воды.

#### **Направление: Гражданско-патриотическое**

##### **Раздел 1. «Я и семья»**

*Теория:* Моя семья. Мои обязанности в семье. Семейные традиции.

*Практика:* Конкурс "Папа, мама, я - спортивная семья". Семейные праздники: Рождество, Крещение, Масленица, Пасха. Семейный утренник «Новый год».

Поздравление с праздниками (День матери, 8 марта, 23 февраля, международный день пап, месячник пожилого человека)

##### **Раздел 2. «Растим патриота и гражданина»**

*Теория:* Изучение символики, геральдики России. Символы нашей республики (города) (гимн, герб).

*Практика:* Дни воинской славы. Уроки мужества. Активное участие в организации и проведении мероприятий, посвящённых годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Традиции русского народа. Народные игры. Мероприятия: Военно-спортивная игра «Большие маневры». День народного единства. День неизвестного героя (акция). День героев Отечества. Спортивно-патриотическая игра «Зарница». Викторина «Знаешь ли ты свою улицу?»

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название направления, разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Введение в программу.</b>	<b>1</b>	1	-	
2	<b>Спортивно-оздоровительное направление:</b> - Общефизическая подготовка (ОФП) -Специальная физическая подготовка (СФП) - Техническая и тактическая подготовка. (ТП) - Сдача контрольных нормативов, аттестация	<b>74</b>  20 20 26 8	  2 2 2 -	  18 18 24 8	Сдача нормативов, аттестация, соревнования
3.	<b>Военно-патриотическое направление:</b> - История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии; -Строевая подготовка; -Огневая подготовка - Основы доврачебной помощи; -Основы тактической подготовки; - Выживание в экстремальных условиях -Гражданская оборона	<b>9</b>  2 1 1 1 1 3	  2  1 - 1	  - 1 - 1  2	Сдача нормативов

4.	<b>Поисковое направление:</b> -«Связь поколений»	<b>6</b> 6	2	4	беседа
5.	<b>Гражданско-патриотическое направление:</b> - «Я и семья» -«Растим патриота и гражданина России»	<b>18</b> 8 10	1 2	7 8	Участие в мероприятиях
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>			

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Правила безопасности во время занятий.

### Направление: Спортивно-оздоровительное

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Функции ОФП.

Практика: Воспитание силовых способностей:

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

Воспитание ловкости:

общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

#### Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика:

Скоростно-силовая:

упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения;

техничко-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная:

выполнение технических элементов на точность;

выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);

подводящие упражнения;

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

создание фрагментов соревновательных ситуаций;

подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

акробатические и борцовские упражнения;

упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

техничко-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания

### **Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка**

*Теория:* Значение технической подготовки в единоборствах.

*Практика:* Изучение новых форм ката и знакомство с ката-бункай.

**Стойки:** Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи.

**Защита - Блоки:** Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке.

**Нападение - Удары руками:** Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, а также удары руками в передвижении – Окури аси. Отработка ударных действий и технико-

тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.)

**Нападение – Удары ногами:** Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваши гери. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

**Перемещения:** Окури аси, окури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований.

**Прикладная подготовка:** Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

**Техника работы с оружием кобудо.** Бо, дзе, нунчаку, тонфа, кама, сай, бокен.

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики - кумитэ, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;
- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

#### **Раздел 4. Контрольные нормативы, аттестация**

**Практика:** Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

1-2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационных требований.

**Кумитэ.** Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

**Ката.** Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

**Соревновательная практика:** турниры внутри объединения.

#### **Направление: Военно-патриотическое**

**Раздел 1.** История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии.

**Теория:** Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена. Ритуалы Вооруженных сил Рос-



сийской Федерации. Честь и достоинства воина Вооруженных Сил. Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России. Как стать офицером Российской Армии.

## **Раздел 2. Строевая подготовка**

*Теория:* Строй и управление ими. Положение головных уборов

*Практика:* Строевая стойка, Повороты. Движение шагом (без оружия и с оружием). Военское приветствие (на месте и в движении). Выход и возвращение в строй. Подход к начальнику.

## **Раздел 3. Огневая подготовка**

*Теория:* История огнестрельного оружия, история создания современных видов стрелкового оружия. Назначение и свойства пневматической винтовки.

*Практика:* Изготовка к стрельбе. Заряжание пневматической винтовки. Прицеливание. Стрельба из пневматической винтовки.

## **Раздел 4. Основы доврачебной помощи**

*Теория:* Понятие об асептике и антисептике... Виды кровотечений и их характеристика

*Практика:* Универсальная схема оказания первой помощи на месте происшествия. Наложение повязки на раны. Отработка наложения стерильных повязок на голову, грудь, живот, верхние и нижние конечности.

Обработка ожогов на месте происшествия. Оказание первой доврачебной помощи в случаях переломов конечностей. Способы остановки кровотечений, иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

## **Раздел 5. Гражданская оборона**

*Теория:* Основные понятия гражданской обороны. Действие по сигналам оповещения и преодоление зоны заражения, используя средства индивидуальной защиты. Проведение специальной и санитарной обработки.

*Практика:* Надевание противогаза на пораженного, оказание ему первой медицинской помощи. Защитный комплект Л-1, его назначение, устройство, подбор и подгонка, подготовка к использованию специальной обработки.

## **Раздел 6. Выживание в экстремальных условиях**

*Теория:* Полезные и опасные для жизни объекты флоры и фауны, способы применения и меры безопасности.

*Практика:* Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра и кипячение воды.

## **Направление: Поисковое**

### **Раздел 1. «Связь поколений»**

*Теория:* Основы поисковой работы (архивы, экспедиции). Методика проведения поисковых работ.

*Практика:* Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами-интернационалистами. Посещение музея поисковых экспонатов. Проведение мероприятий, посвященных памятным датам.

Осуществление работ по поддержанию в достойном состоянии захоронений погибших российских (советских) военнослужащих. Акции — субботники по уходу за индивидуальными захоронениями, мемориалами, памятниками и наведению порядка на прилегающей к ним территории. Возложение цветов к Памятным местам.

## **Направление: Гражданско-патриотическое**

### **Раздел 1. Я и семья**

*Теория:* Моя семья. Мои обязанности в семье. Семейные традиции.

*Практика:* Конкурс "Папа, мама, я - спортивная семья". Семейные праздники: Рождество, Крещение, Масленица, Пасха. Семейный утренник «Новый год».

Поздравление с праздниками (День матери, 8 марта, 23 февраля, международный день пап, месячник пожилого человека)

### **Раздел 2. Растим патриота и гражданина**

*Теория* беседа «Культура и традиции России», «Культура и традиции Республики Алтай».

*Практика:* Викторина «Знаешь ли ты свою улицу?» Традиции русского народа. Народные игры. Мероприятия: день борьбы с терроризмом. Уроки мужества. Военно-спортивная игра «Большие маневры». День народного единства. День неизвестного героя (акция). День героев Отечества. Спортивно-патриотическая игра «Зарница». Активное участие в организации и проведении мероприятий, посвящённых годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Дни воинской славы. Участие в учебно-тренировочных сборах. Участие в военно-спортивных играх. Участие в мероприятиях, посвящённых государственным праздникам, памятным датам и дням Воинской славы, праздничным датам ВС РФ.

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название направления, разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Введение в программу.</b>	<b>1</b>	1	-	
2	<b>Спортивно-оздоровительное направление:</b> - Общефизическая подготовка (ОФП) - Специальная физическая подготовка (СФП) - Техническая и тактическая подготовка. (ТП) - Сдача контрольных нормативов, аттестация Изучение правил судейства, жесты судьи	<b>151</b>			Сдача нормативов, аттестация, соревнования
		32	2	30	
		50	2	48	
		50	2	48	
		18	-	18	
		1	1		
3.	<b>Военно-патриотическое направление:</b> - История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии; - Строевая подготовка; - Огневая подготовка - Основы доврачебной помощи; - Основы тактической подготовки; - Выживание в экстремальных условиях - Гражданская оборона	<b>28</b>			Сдача нормативов
		2	2	-	
		4	1	3	
		4	1	2	
		4	1	3	
		2	1	1	
		6	2	4	

		6	2	4	
4.	<b>Поисковое направление:</b> -«Связь поколений»	<b>10</b> 10			беседа
5.	<b>Гражданско-патриотическое направление:</b> - «Я и семья» -«Растим патриота и гражданина России»	<b>26</b> 12 14			Участие в мероприятиях
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>			

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Правила безопасности во время занятий.

### Направление: Спортивно-оздоровительное

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория:* Функции ОФП.

*Практика: Воспитание силовых способностей:*

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс);

с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);

прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание);

статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз);

силовые упражнения на специальных тренажёрах.

*Воспитание скоростных способностей:*

беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);

подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

*Воспитание ловкости:*

общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

выполнение подводящих, целевых упражнений;

подвижные и спортивные игры и игровые задания;

выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие;

выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

*Воспитание общей выносливости:*

бег и другие циклические упражнения,

общеразвивающие упражнения,

выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;

циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

*Воспитание гибкости:*

общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражне-

ния в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра);  
поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

*Практика:* Скоростно-силовая:

упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;

выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;

подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;

прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;

борцовские упражнения с противоборством соперника;

соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом;

упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

Двигательно-координационная:

выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;

подводящие упражнения;

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;

технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения;

подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;

подвижные и спортивные игры и игровые задания;

выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

Воспитание специальной гибкости:

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника;

различные варианты скручиваний с фиксацией позы;

технические задания с установкой на их практическое применение.

Воспитание специальной выносливости:

техничко-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);

техничко-тактические задания на фоне утомления;

борцовские упражнения, борьба в партере и стойке;

подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений;

учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

### **Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка**

*Теория:* особенности работы : ката, кумитэ, бункай-ката, кихон

*Практика:* **Стойки:** Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи, Санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ согласно аттестационных требований.

**Защита - Блоки:** Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке; Некозекен уке, Хайшу уке, Шотей уке, Шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: Сокуто сото маваши уке, Микадзуки уке и др.

**Нападение - Удары руками:** Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, Кентсуй учи, Хирате учи, Нуките, Ёко эмпи учи, Эмпи маваши учи, Эмпи учи аге, Эмпи учи ороши, а также удары руками в передвижении – Окури аси, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

**Нападение – Удары ногами:** Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваши гери, Сокуто маваши гери, Сокуто ке ороши, Какато гери; различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

**Перемещения:** Окури аси, окури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

**Прикладная подготовка:** Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

**Психологическая подготовка.**

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

адаптация к стрессовым условиям;

активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);

волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

#### **Раздел 4. Контрольные нормативы, аттестация**

**Практика:** Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. “Коронная “ техника. Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

**Соревновательная практика:** турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

**Контрольные нормативы.** Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке в начале и в заключении каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационных требований.

**Аттестации:** 1-2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационных требований.



## **5. Углублённое изучение правил судейства.**

*Теория:* Правила проведения соревнований по каратэ, кобудо; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику каратэ, кобудо, ведение протоколов соревнований.

*Практика:* Отработка команд судьи на татами

## **Направление: Военно-патриотическое**

### **Раздел 1. История создания и развития Вооруженных Сил Российской Армии.**

*Теория:* История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов. Воинские звания и знаки различия.

### **Раздел 2. Строевая подготовка**

*Теория:* Строевой Устав Вооруженных Сил РФ. Развернутый строй отделения.

*Практика:* Построение в одношереножный, двухшереножный строй. Построение в колонну по два, по три. Строевые приемы и движения (отработка навыков). Движение в составе отделения (отработка навыков).

### **Раздел 3. Огневая подготовка**

*Теория:* Назначение и свойства пневматической винтовки. Положения тела при различных видах стрельбы.

*Практика:* Отработка навыков стрельбы из пневматической винтовки из различных положений. Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки из различных положений

### **Раздел 4. Основы доврачебной помощи**

*Теория:* Оказание первой доврачебной помощи (ожоги, обморожения, пулевые ранения, порезы, поражение электрическим током)

*Практика:* Отработка порядка и способов оказания первой медицинской помощи при отморожении и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Отработка способов и приемов иммобилизации и переноски пострадавших. Отработка наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки при венозных и артериальных кровотечениях. Отработка наложения стерильных повязок при капиллярных кровотечениях. Отработка приемов проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Отработка способов оказания неотложной (экстренной) медицинской помощи при авариях на химических производствах, использовании оружия массового поражения или террористических атаках: применение средств индивидуальной защиты (фильтрующих и изолирующих противогазов, респираторов, тканевых масок и ватно-марлевых повязок).

## **Раздел 5. Гражданская оборона**

*Теория:* Основные понятия гражданской обороны. Действие по сигналам оповещения и преодоление зоны заражения, используя средства индивидуальной защиты. Проведение специальной и санитарной обработки.

*Практика:* Надевание противогаза на пораженного, оказание ему первой медицинской помощи. Защитный комплект Л-1, его назначение, устройство, подбор и подгонка, подготовка к использованию специальной обработки.

## **Раздел 6. Выживание в экстремальных условиях**

*Теория:* Полезные и опасные для жизни объекты флоры и фауны, способы применения и меры безопасности.

*Практика:* Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Разжигание костра и кипячение воды.

## **Раздел 7. Тактическая подготовка**

*Теория:* Понятие о тактической подготовке. Действия и обязанности солдата в бою. Передвижение и выбор места для стрельбы. Преодоление препятствий, инженерных заграждений и зараженных участков.

*Практика:* Отработка выполнения команд и основных действий, выполняемых солдатом в бою. Отработка действий подразделения

## **Направление: Поисковое**

### **Раздел 1. «Связь поколений»**

*Теория:* Основы поисковой работы (архивы, экспедиции). Методика проведения поисковых работ.

*Практика:* Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами-интернационалистами. Посещение музея поисковых экспонатов. Проведение мероприятий, посвященных памятным датам.

Осуществление работ по поддержанию в достойном состоянии захоронений погибших российских (советских) военнослужащих. Акции — субботники по уходу за индивидуальными захоронениями, мемориалами, памятниками и наведению порядка на прилегающей к ним территории. Возложение цветов к Памятным местам.

## **Направление: Гражданско-патриотическое**

### **Раздел 1. «Я и семья»**

*Теория:* Моя семья. Мои обязанности в семье. Семейные традиции.

*Практика:* Конкурс "Папа, мама, я - спортивная семья". Семейные праздники: Рождество, Крещение, Масленица, Пасха. Семейный утренник «Новый год».

Поздравление с праздниками (День матери, 8 марта, 23 февраля, международный день пап, месячник пожилого человека)

## **Раздел 2. «Растим патриота и гражданина»**

*Теория* беседа «Культура и традиции России», «Культура и традиции Республики Алтай»,

*Практика:* Викторина «Знаешь ли ты свою улицу?» Традиции русского народа. Народные игры. Мероприятия: день борьбы с терроризмом. Уроки мужества. Военно-спортивная игра «Большие маневры». День народного единства. День неизвестного героя (акция). День героев Отечества. Спортивно-патриотическая игра «Зарница». Активное участие в организации и проведении мероприятий, посвящённых годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Дни воинской славы. Участие в учебно-тренировочных сборах. Участие в военно-спортивных играх. Участие в мероприятиях, посвящённых государственным праздникам, памятным датам и дням Воинской славы, праздничным датам ВС РФ.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.

- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.

- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.

- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

#### **Предметные:**

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно применять и использовать приемы владения стрелковым оружием;
- владеть навыками управления строя;
- готовить и проводить военно-патриотические и спортивные мероприятия для разных целевых аудиторий;
- участвовать в соревнованиях, турнирах, смотрах-конкурсах по спортивной и военно-патриотической тематике разного уровня;

#### **Метапредметные:**

##### Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях, турнирах, семинарах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

##### Познавательные:

- умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- навык делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливая взаимосвязи между событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;

- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет-ресурсами.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в группе;

- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;

- умение находить общее решение и разрешать конфликты;

- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Индикаторы для оценки хода реализации программы:

- количество выставок патриотической направленности

- проведение военно-спортивных игр

- вовлечение учащихся в работу патриотической направленности

- проведение праздников, тематических вечеров, акций, встреч.

Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией. Конечным результатом реализации Программы должна стать активная гражданская позиция, ведение здорового образа жизни и патриотическое сознание обучающихся, как основа личности гражданина России.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	1			1	Набор в группы		
2		4			1	Набор в группы		
3		6		беседа	1	Введение. Знакомство с детьми. Правила безопасности во время занятий (инструктаж)		
4		8		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление		Сдача нормативов
5		11		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.		Сдача нормативов
6		13		тренировка	1	ОФП. Подвижные игры и игровые задания; Простейшие акробатические упражнения.		Сдача нормативов
7		15		беседа	1	Моя семья. Мои обязанности в семье. Семейные традиции.		
8		18		беседа	1	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации		тест
9		20		тренировка	1	СФП. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.		Сдача нормативов
10		22		Рассказ, беседа	1	Изучение символики, геральдики России		викторина
11		25		тренировка	1	ТП. Техника стоек.		Аттестация
12		27		тренировка	1	СФП. Специально-подготовительные упражнения для		Сдача нормативов

						повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).		вов
13		29		тренировка	1	ОФП. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений). Игры и игровые элементы		Сдача нормативов
14	октябрь	2		Беседа, рассказ	1	Изучение символики, геральдики Республики Алтай, г. Горно-Алтайска		тест
15		4		рассказ	1	Виды вооруженных сил, рода войск. Боевые традиции Вооруженных сил Российской Федерации. Памяти поколений – Дни воинской славы		викторина
16		6		тренировка	1	СФП. Многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.		Сдача нормативов
17		9		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы.		Сдача нормативов
18		11		тренировка	1	ТП. Техника стоек.		Аттестация
19		13		тренировка	1	ОФП. Упражнения на улучшение подвижности позвоночника. Игры на координацию.		Сдача нормативов
20		16		тренировка	1	Сдача нормативов		
21		18		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания		Сдача нормативов
22		20		практическое занятие	1	Отработка приемов выхода и возвращения в строй.		Практическое занятие
23		23		тренировка	1	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения		Сдача нормативов
24		25		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.		Сдача нормативов
25		27		тренировка	1	ТП. Техника защиты. Блоки.		Аттестация
26		30		тренировка	1	ТП Техника защиты. Блоки.		Аттестация

27	ноябрь	1		беседа	1	День народного единства		Участие в мероприятиях
28		3		тренировка	1	СФП. Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности.		Сдача нормативов
29		6		тренировка	1	ОФП. Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.		Сдача нормативов
30		8		тренировка	1	ТП. Техника перемещений		Сдача нормативов
31		10		тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения с весом собственного тела		Сдача нормативов
32		13		тренировка	1	ТП. Техника перемещений		Аттестация
33		15		тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.). Игры на выносливость.		Сдача нормативов
34		17		тренировка	1	Сдача нормативов		
35		20		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений.		Сдача нормативов
36		22		Мастер-класс	1	День матери. История праздника		Участие в мероприятиях
37		24		тренировка	1	ОФП. Подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения.		Сдача нормативов
38		27		тренировка	1	СФП. Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).		Сдача нормативов
39		29		акция	1	День неизвестного солдата		Участие в мероприятии
40	декабрь	1		тренировка	1	СФП. Многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.		Сдача нормативов
41		4		Игры на свежем воз-	1	Народные игры.		Участие в мероприятии



				духе				
42		6		мероприятие	1	День героев Отечества		Участие в мероприятии
43		8		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		Сдача нормативов
44		11		тренировка	1	Сдача нормативов		Сдача нормативов
45		13		тренировка	1	ТП. Техника работы рук.		Сдача нормативов
46		15		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений		Сдача нормативов
47		18		тренировка	1	ОФП. Гимнастические упражнения (на стенке, на матах)		Сдача нормативов
48		20		Беседа, рассказ	1	Традиции русского народа. Беседа (Новый год, Рождество, Крещение)		Участие в мероприятии
49		22		тренировка	1	ОФП. Бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы.		Сдача нормативов
50		25		тренировка	1	СФП. Выполнение технико-тактических заданий.		Аттестация
51		27		мероприятие	1	Новогодний семейный утренник		Участие в мероприятии
52		29		мероприятие	1	Семейное мероприятие «Взятие снежной крепости»		Участие в мероприятии
53	январь	10		тренировка	1	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения. Игры на координацию.		Сдача нормативов
54		12		тренировка	1	ТП. Техник работы ног		Аттестация
55		15		тренировка	1	СФП. Скоростно-силовая подготовка. Изменение исходных положений на скорость		Сдача нормативов
56		17		тренировка	1	Сдача нормативов		
57		19		тренировка	1	ОФП. Упражнения на улучшение подвижности позвоночника		Сдача нормативов
58		22		тренировка	1	СФП. Упражнения на развитие специальной гибкости		Сдача нормативов
59		24		тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке)		Сдача нормативов
60		26		тренировка	1	ТП. Техника работы ног		Аттестация
61		29		тренировка	1	СФП. Подвижные игры и игровые задания подвижно-		Сдача нормативов

						координационные.		
62		31		тренировка	1	СФП. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.		Сдача нормативов
63	февраль	2		тренировка	1	ОФП. Упражнения на гибкость тела. Игровые элементы		Сдача нормативов
64		5		рассказ	1	Требования техники безопасности при проведении занятий по огневой подготовки.		Участие в мероприятии
65		7		игры на улице	1	Семейная игра «Зарница»		Участие в мероприятии
66		9		тренировка	1	СФП. Выполнение двигательного-координационных упражнений		Сдача нормативов
67		12		рассказ	1	Значение и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Понятие о повязке и перевязке.		тест
68		14		тренировка	1	СФП. Упражнения для повышения суставной подвижности		Сдача нормативов
69		16		тренировка	1	Сдача нормативов		
70		19		мероприятие	1	Что такое Конституция?		тест
71		21		мероприятие	1	Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами-интернационалистами.		Сдача нормативов
72		26		тренировка	1	ТП. Техника работы с нунчаку		Аттестация
73		28		тренировка	1	ОФП. Подвижные игры и игровые задания на скорость.		Сдача нормативов
74	март	1		тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения с весом собственного тела.		Сдача нормативов
75		4		беседа	1	Проблема добра и зла.		
76		6		изготовление подарков.	1	Международный женский день (история, традиции)		Участие в мероприятии
77		11		тренировка	1	ОФП. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры		Сдача нормативов
78		13		мероприятие	1	Масленица. История, традиции, обряд.		Участие в мероприятии
79		15		тренировка	1	ОФП. Отработка технических элементов воспитания выносливости.		Сдача нормативов

80		18		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений		Сдача нормативов
81		20		тренировка	1	ТП. Техника работы с нунчаку		Аттестация
82		22		тренировка	1	Сдача нормативов		
83		25		тренировка	1	ОФП. Подвижные игры на координацию движений, ловкость, скорость		Сдача нормативов
84		27		тренировка	1	ТП. Техника работы с дзе		Аттестация
85		29		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения.		Сдача нормативов
86	апрель	1		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.		Сдача нормативов
87		3		тренировка	1	ТП. Техник работы с дзе.		Аттестация
88		5		тренировка	1	ТП. Отработка техники блоков		Аттестация
89		8		тренировка	1	ОФП. Подвижные игры на гибкость, выносливость		Сдача нормативов
90		10		тренировка	1	ТП. Отработка техники блоков		Аттестация
91		12		тренировка	1	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения		Сдача нормативов
92		15		тренировка	1	ТП. Отработка перемещения в парах		Аттестация
93		17		тренировка	1	ОФП. Упражнения на улучшение подвижности позвоночника		Сдача нормативов
94		19		тренировка	1	СФП. Подвижные игры и игровые задания; Простейшие акробатические упражнения.		Сдача нормативов
95		22		тренировка	1	ТП. Отработка перемещения в парах		Сдача нормативов
96		24		тренировка	1	ОФП. Беговые упражнения. Подвижные игры.		Сдача нормативов
97		26		тренировка	1	Сдача нормативов		
98		29		Практическое занятие	1	Практическое использование индивидуальных средств защиты (противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка)		Беседа, практическое занятие
99	май	3		практическое занятие	1	Назначение противогаза, респиратора, ватно-марлевой повязки		Беседа, практическое занятие

100		6		мероприятие	1	День Победы. Акция «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк», наклейка «Победа»		Участие в мероприятии
101		8		мероприятие	1	Поздравление ветеранов войны с Днем Победы. Возложение цветов на мемориал парк Победы. Участие в праздничном мероприятии		Участие в мероприятии
102		10		тренировка	1	СФП. Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).		Сдача нормативов
103		13		экскурсия	1	Посещение музея поисковых экспонатов.		беседа
104		15		тренировка	1	ТП. Отработка работы с нунчаку в парах		Аттестация
105		17		тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения. Игры на выносливость.		Сдача нормативов
106		19		тренировка	1	Открытая тренировка (с приглашением родителей), подведение итогов за год		Выступление
107		20		тренировка	1	ТП. Отработка работы с нунчаку в парах		
108		24		тренировка	1	ТП. Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.		
				<b>Итого</b>	<b>108 часов</b>			

## Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2		беседа	1	Правила безопасности во время занятий (инструктаж)		
2		5		тренировка	1	ОФП. Функции ОФП		Сдача нормативов
3		7		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.		Сдача нормативов
4		9		тренировка	1	ТП. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.		Сдача нормативов
5		12		беседа	1	Моя родословная. Семейные праздники		беседа
6		14		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке)		Сдача нормативов
7		16		тренировка	1	СФП. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.		Сдача нормативов
8		19		тренировка	1	СФП. Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость)		Сдача нормативов
9		21		тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями		Сдача нормативов
10		23		тренировка	1	ТП. Изучение новых форм ката и знакомство с ката-		Аттестация

						бункай		
11		26		тренировка	1	СФП. Прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой)		Сдача нормативов
12		28		практическое занятие	1	Изготовление поделок бабушкам и дедушкам к месячнику пожилого человека		Практическое занятие
13		30		тренировка	1	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания).		Сдача нормативов
14	октябрь	3		беседа	1	Культура и традиции Республики Алтай		тест
15		5		тренировка	1	ТП. Защита - Блоки		аттестация
16		7		беседа	1	Пожароопасность в лесу		тест
17		10		тренировка	1	ОФП. Статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).		Сдача нормативов
18		12		тренировка	1	ТП. Техника стоек.		аттестация
19		14		тренировка	1	СФП Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью. Выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями.		Сдача нормативов
20		15		тренировка	1	Сдача нормативов		
21		17		тренировка	1	ТП. Нападение - Удары руками		аттестация
22		19		рассказ	1	Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.		тест
23		21		Рассказ, демонстрация	1	Полезные и опасные для жизни объекты флоры и фауны, способы применения и меры безопасности.		анкета
24		24		тренировка	1	СФП. Подводящие и соревновательные упражнения		Сдача нормативов
25		26		тренировка	1	ТП. Изучение новых форм ката		Аттестация
26		28		тренировка	1	ТП. Техника стоек		аттестация
27		31		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		Сдача нормативов

28	ноябрь	2		тренировка	1	СФП. Техничко-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.		Сдача нормативов
29		7		тренировка	1	ТП. Изучение новых форм ката		аттестация
30		9		беседа	1	Обряды и обычаи алтайцев		беседа
31		11		тренировка	1	ОФП. Выполнение подводящих, целевых упражнений.		Сдача нормативов
32		14		тренировка	1	ТП. Техника перемещения в ката		Аттестация
33		16		практическое занятие	1	Движение строевым шагом. Изменение скорости движения.		Практика
34		18		тренировка	1	Сдача нормативов		
35		21		тренировка	1	ОФП. Выполнение кувырков, самостраховок.		Сдача нормативов
36		23		тренировка	1	ТП. Техника перемещения в ката		Аттестация
37		25		практическое занятие	1	Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Снаряжение магазина патронами и зарядание оружия. Выполнение норматива: «Снаряжение магазина (ленты) патронами». Приведение к нормальному бою. Уход за автоматом, его хранение и сбережение		Сдача нормативов
38		28		тренировка	1	ОФП. Простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.		Сдача нормативов
39		30		тренировка	1	ТП. Комбинационная техника нападения и защиты		Сдача нормативов
40	декабрь	2		мероприятие	1	День неизвестного солдата		Участие в мероприятиях
41		5		мероприятие	1	День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год)		Просмотр фильма
42		7		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений.		Сдача нормативов
43		9		мероприятие	1	День героев Отечества		Участие в акции
44		12		тренировка	1	Сдача нормативов		
45		14		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортив-		Сдача нормативов

						ные игры и игровые задания.		
46		16		тренировка	1	СФП. Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).		Сдача нормативов
47		19		практическое занятие	1	Оказание первой доврачебной помощи в случаях переломов конечностей		Практика
48		21		тренировка	1	ТП. Техника блоков руками и ногами		Аттестация
49		23		тренировка	1	СФП. Многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.		Сдача нормативов
50		26		тренировка	1	ОФП. Упражнения в растягивании. Растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).		Сдача нормативов
51		28		тренировка	1	ТП. Акробатические навыки, необходимые для выполнения ката		Сдача нормативов
52		30		утренник	1	Новогодний утренник (для всей семьи)		Участие в мероприятии
53	январь	9		игры	1	Что за праздник Новый год? Народные игры		Участие в мероприятии
54		11		Игры на природе	1	Рождество - семейный праздник (зимние забавы)		Участие в мероприятии
55		13		тренировка	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке)		Сдача нормативов
56		16		тренировка	1	Сдача нормативов		
57		18		тренировка	1	ТП. Техника защиты		Аттестация
58		20		тренировка	1	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений		Сдача нормативов
59		23		тренировка	1	ТП. Изучение ката с оружием		Аттестация
60		25		Просмотр	1	День полного освобождения Ленинграда от фашист-		беседа



			фильма		ской блокады (1944 год)		
61		27	тренировка	1	ОФП. Упражнения на улучшение подвижности позвоночника		Сдача нормативов
62		30	тренировка	1	СФП. Выполнение технико-тактических заданий.		Сдача нормативов
63	февраль	1	тренировка	1	ТП. Изучение ката с оружием.		аттестация
64		3	тренировка	1	СФП. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.		Сдача нормативов
65		6	соревнования	1	Дню Защитника отечества «Рыцарский турнир»		Участие в мероприятии
66		8	беседа	1	Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами–интернационалистами.		беседа
67		10	тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения. Игры на выносливость.		Сдача нормативов
68		13	тренировка	1	СФП. Скоростно-силовая подготовка. Изменение исходных положений на скорость		Сдача нормативов
69		15	тренировка	1	Сдача нормативов		
70		17	игры на улице	1	Семейная спортивная игра «Зарница»		Участие в мероприятии
71		20	тренировка	1	СФП. Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью. Выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями.		Сдача нормативов
72		22	экскурсия	1	Красота родного края		беседа
73		24	беседа	1	Наши права и обязанности		беседа
74		27	Игры на улице	1	Семейный праздник «Масленица»		Участие в мероприятии
75		29	тренировка	1	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения. Игры на координацию.		Сдача нормативов
76	март	2	тренировка	1	СФП. Упражнения на развитие специальной гибкости		Сдача нормативов
77		5	рассказ	1	Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России. Как стать офицером Российской Армии.		беседа
78		7	тренировка	1	ТП. Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами са-		аттестация

						мостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции		
79		9		тренировка	1	ТП. Простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны.		аттестация
80		12		тренировка	1	СФП. Подвижные игры и игровые задания подвижно-координационные.		Сдача нормативов
81		14		экскурсия	1	Посещение музея поисковых экспонатов		беседа
82		16		тренировка	1	Сдача нормативов		
83		19		тренировка	1	ОФП. Упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания		Сдача нормативов
84		21		тренировка	1	Техника работы рук		аттестация
85		23		беседа	1	Встреча с интересными людьми (знакомство с профессиями)		беседа
86		26		тренировка	1	СФП. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.		Сдача нормативов
87		28		тренировка	1	ОФП. Силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.). Игры на выносливость.		Сдача нормативов
88		30		тренировка	1	Техника работы рук		аттестация
89	апрель	2		практическое занятие	1	Осуществление работ по поддержанию в достойном состоянии захоронений погибших российских (советских) военнослужащих		практика
90		4		тренировка	1	Техника работы ног		аттестация
91		6		тренировка	1	ОФП. Бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты.		Сдача нормативов
92		9		тренировка	1	Техника работы ног		аттестация
93		11		тренировка	1	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения		Сдача нормативов
94		13		тренировка	1	СФП. Упражнения для повышения суставной подвижности		Сдача нормативов
95		16		тренировка	1	ТП. Техника работы с оружием		аттестация
96		18		тренировка	1	СФП. Упражнения с набивными мячами (броски и		Сдача нормативов

						передачи на скорость)		
97		20		тренировка	1	Сдача нормативов		
98		23		занятие	1	Средства пожаротушения и порядок их использования		практика
99		25		экскурсия	1	Поздравление ветеранов войны с Днем Победы. Возложение цветов на мемориал парк Победы. Участие в праздничном мероприятии.		экскурсия
100		27		Игры на улице	1	День семьи		Участие в мероприятии
101		30		тренировка	1	Техника работы с нунчаку		аттестация
102	май	2		тренировка	1	ОФП. Упражнения на улучшение подвижности позвоночника		Сдача нормативов
103		4		тренировка	1	СФП. Выполнение двигательного-координационных упражнений		Сдача нормативов
104		7		тренировка	1	ТП. Выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);		Аттестация
105		11		тренировка	1	ТП. Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.		Аттестация
106		14		тренировка	1	Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля		практика
107		16		экскурсия	1	Посещение поискового музея		экскурсия
108		18		Подготовка к мероприятию	1	Международный день защиты детей		Участие в мероприятии
				<b>Итого</b>	<b>108 часов</b>			

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	1		беседа	1	Правила безопасности во время занятий (инструктаж)		
2		4		рассказ	2	ОФП. Функции ОФП.		
3		6		тренировка	2	СФП. Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);		Сдача нормативов
4		8		тренировка	2	ТП. Техника перемещений		аттестация
5		11		беседа	2	История моей семьи в фотографиях		беседа
6		13		тренировка	2	СФП. Прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой)		Сдача нормативов
7		15		тренировка	2	Сдача нормативов		
8		18		тренировка	2	СФП. Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью		Сдача нормативов
9		20		практическое занятие	2	Действие по сигналам оповещения и преодоление зоны заражения, используя средства индивидуальной защиты.		практика
10		22		тренировка	2	ТП. Техника работы руками		Аттестация
11		25		тренировка	2	СФП. Подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью		Сдача нормативов
12		27		практическое занятие	2	Изготовление поделок бабушкам и дедушкам к месячнику пожилого человека		Практическое занятие
13		29		практическое занятие	2	Знакомство с Книгой Памяти Республики Алтай		беседа

14	октябрь	2		беседа	2	История образования г. Горно-Алтайска	беседа
15		4		тренировка	2	ТП. Техника работы ногами	аттестация
16		6		тренировка	2	СФП. Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью	Сдача нормативов
17		9		тренировка	2	ОФП. Статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).	Сдача нормативов
18		11		тренировка	2	ТП. Техника стоек.	аттестация
19		13		тренировка	2	СФП Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью. Выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями.	Сдача нормативов
20		16		тренировка	2	Сдача нормативов	
21		18		практическое занятие	2	Отработка навыков стрельбы из пневматической винтовки из различных положений	практика
22		20		рассказ	2	История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов.	беседа
23		23		тренировка	2	ОФП. Подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).	Сдача нормативов
24		25		тренировка	2	СФП. Подводящие и соревновательные упражнения	Сдача нормативов
25		27		тренировка	2	ТП. Изучение новых форм ката	Аттестация
26		30		тренировка	2	ТП. Техника стоек	аттестация
27	ноябрь	1		тренировка	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Сдача нормативов
28		3		тренировка	2	СФП. Техничко-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.	Сдача нормативов
29		6		тренировка	2	ТП. Изучение новых форм ката	аттестация
30		8		беседа	2	Воинские звания и знаки различия.	беседа
31		10		практическое занятие	2	<a href="http://voenn.info/docs/strp/strp-ok/1306.shtml">http://voenn.info/docs/strp/strp-ok/1306.shtml</a> Строевой Устав Вооруженных Сил РФ. Развернутый строй отделения.	беседа

32		13		тренировка	2	ТП. Техника перемещения в ката	аттестация
33		15		Рассказ с демонстрацией	2	Выживание в условиях низких температур	беседа
34		17		тренировка	2	Сдача нормативов	
35		20		тренировка	2	ОФП. Выполнение кувырков, самостраховок.	Сдача нормативов
36		22		тренировка	2	ТП. Техника перемещения в ката	аттестация
37		24		тренировка	2	ОФП. Простейшие борцовские упражнения	Сдача нормативов
38		27		тренировка	2	СФП. Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности.	Сдача нормативов
39	декабрь	29		мероприятие на мемориале	2	День неизвестного солдата	Участие в мероприятии
40		1		тренировка	2	ТП. Техника блоков руками и ногами	аттестация
41		4		тренировка	2	ОФП. Простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.	Сдача нормативов
42		6		мероприятие	2	День героев Отечества	Участие в мероприятии
43		8		тренировка	2	ТП. Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях.	аттестация
44		11		тренировка	2	Сдача нормативов	
45		13		тренировка	2	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений.	Сдача нормативов
46		15		тренировка	2	СФП. Специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полущпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).	Сдача нормативов
47		18		тренировка	2	ТП. Акробатические навыки, необходимые для выполнения ката	Сдача нормативов
48		20		Беседа, игры	2	Что за праздник Новый год? Народные игры	Участие в мероприятии
49		22		тренировка	2	СФП. Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и дру-	Сдача нормативов

						гие упражнения с максимальной скоростью	
50		25		утренник	2	Новогодний утренник (для всей семьи)	Участие в мероприятии
51		27		Игры на природе	2	Рождество - семейный праздник (зимние забавы)	Участие в мероприятии
52	январь	29		тренировка	2	СФП. Многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.	Сдача нормативов
53		10		тренировка	2	ОФП. Упражнения в растягивании. Растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).	Сдача нормативов
54		12		тренировка	2	ТП. Акробатические навыки, необходимые для выполнения ката	аттестация
55		15		Рассказ с демонстрацией	2	Ознакомление с вооружением и военной техникой	тест
56		17		тренировка	2	Сдача нормативов	
57		19		беседа	2	Сигналы управления и оповещения, применяемые при подготовке и в ходе боя, порядок их подачи различными способами. Тренировка в выполнении сигналов и команд, подаваемых днем и ночью	практика
58		22		тренировка	2	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений	Сдача нормативов
59		24		тренировка	2	ТП. Изучение ката с оружием	Аттестация
60		26		тренировка	2	ТП. Техника защиты	аттестация
61		29		тренировка	2	ОФП. Упражнения на улучшение подвижности позвоночника	Сдача нормативов
62	февраль	31		тренировка	2	СФП. Выполнение технико-тактических заданий.	Сдача нормативов
63		2		тренировка	2	ТП. Изучение ката с оружием.	аттестация
64		5		рассказ	2	Оказание первой помощи при укусах насекомых	беседа
65		7		соревнования	2	Дню Защитника отечества «Рыцарский турнир»	Участие в мероприятии
66		9		беседа	2	Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами-интернационалистами.	беседа
67		12		практиче-	2	Оказание адресной помощи ветеранам	

				ское занятие			
68		14		тренировка	2	СФП. Скоростно-силовая подготовка. Изменение исходных положений на скорость	Сдача нормативов
69		16		тренировка	2	Сдача нормативов	
70		19		игры на улице	2	Семейная спортивная игра «Зарница»	Участие в мероприятии
71		21		тренировка	2	СФП. Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью. Выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями.	Сдача нормативов
72		26		практическое занятие	2	Первая помощь при носовых кровотечениях	практика
73		28		беседа	2	Химическое оружие	беседа
74	март	1		Игры на улице	2	Семейный праздник «Масленица»	Участие в мероприятии
75		4		тренировка	2	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения. Игры на координацию.	Сдача нормативов
76		6		тренировка	2	СФП. Упражнения на развитие специальной гибкости	Сдача нормативов
77		11		практическое занятие	2	Основы и правила стрельбы. Материальная часть автомата Калашникова и ручных гранат.	практика
78		13		тренировка	2	ТП. Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции)	аттестация
79		15		тренировка	2	ТП. Простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны.	аттестация
80		18		тренировка	2	СФП. Подвижные игры и игровые задания подвижно-координационные.	Сдача нормативов
81		20		тренировка	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Сдача нормативов
82		22		тренировка	2	Сдача нормативов	
83		25		практическое занятие	2	Ориентирование на местности	практика
84		27		тренировка	2	ТП. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с	аттестация



						различной амплитудой и скоростью	
85		29		практическое занятие	2	Как разжечь костер, собрать рюкзак, поставить палатку	Беседа, практика
86		1		тренировка	2	СФП. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.	Сдача нормативов
87	апрель	3		тренировка	2	ОФП. Силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.). Игры на выносливость.	Сдача нормативов
88		5		тренировка	2	ТП. Техника работы рук	аттестация
89		8		тренировка	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Игровые упражнения	Сдача нормативов
90		10		тренировка	2	ТП, Техника работы ног	аттестация
91		12		тренировка	2	СФП. Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью. Выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями.	Сдача нормативов
92		15		тренировка	2	ТП. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой	аттестация
93		17		тренировка	2	ОФП. Прикладные гимнастические упражнения	Сдача нормативов
94		19		тренировка	2	СФП. Упражнения для повышения суставной подвижности	Сдача нормативов
95		22		тренировка	2	СФП. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений.	Сдача нормативов
96		24		тренировка	2	СФП. Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость)	Сдача нормативов
97		26		тренировка	2	Сдача нормативов	
98		29		рассказ	2	Силы гражданской обороны	беседа
99	май	3		экскурсия	2	Поздравление ветеранов войны с Днем Победы. Возложение цветов на мемориал парк Победы. Участие в праздничном мероприятии.	экскурсия
100		6		Игры на улице	2	День семьи	Участие в мероприятии
101		8		тренировка	2	ТП. Техника работы с нунчаку	аттестация

102		10		тренировка	2	ОФП. Упражнения на улучшение подвижности позвоночника	Сдача нормативов
103		13		тренировка	2	СФП. Выполнение двигательного-координационных упражнений	Сдача нормативов
104		15		тренировка	2	ТП. Выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);	Аттестация
105		17		тренировка	2	ТП. Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.	Аттестация
106		19		тренировка	2	ОФП. Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.	Сдача нормативов
107		20		экскурсия	2	Посещение поискового музея	экскурсия
108		24		тренировка	2	Сдача нормативов	
				<b>ИТОГО</b>	<b>216 часов</b>		

## 2.1. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:* занятия проходят в зависимости от направления программы. Занятия спортивно-оздоровительного направления проходят в оборудованном спортивном зале. Занятия военно-патриотического и поискового направления проходят в оборудованном для занятий классе-музее. Практические занятия по строевой подготовке проходят на плацу военного комиссариата г. Горно-Алтайска

*Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:*

- Мультимедийные проекторы
- Компьютерное оборудование и ТСО
- татами
- снаряжение для единоборств
- спортивные тренажеры
- комуфляж, фляжки, каски и т.д.
- массогабаритные модели АК-74, пневматические винтовки
- костюмы ОЗК, противогазы
- медицинская аптечка
- снаряжение для поисковых экспедиций (металлоискатель, палатки, спальники, коврики, щупы, лопатки и т.д.)

*для проведения мероприятий необходимо:*

- листы ватмана;
- маркеры;
- ручки, карандаши;
- листы бумаги;
- ножницы;
- линейки;
- цветная бумага;
- наглядный материал;
- различные атрибуты;
- стулья;
- столы

*Информационное обеспечение:* фотоаппарат, видеокамера, интернет-сайты и социальные сети, освещение в средствах массовой информации

*Кадровое обеспечение:* методист, педагог дополнительного образования.

## **2.2. Формы аттестации**

*Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов* являются журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, статьи в газетах, информация в социальных сетях и на сайтах.

*Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов* являются соревнования, показательные выступления, открытые занятия, сдача нормативов, комплексное тактико-специальное учение

## **2.3. Оценочные материалы**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия в соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов,

Нормативы общей физической подготовки для промежуточной аттестации учащихся на 1 году обучения

Контрольные упражнения	Показатели							
	Мальчики				Девочки			
	Уровень				Уровень			
	низкий	средний	хороший	высокий	низкий	средний	хороший	высокий
Прыжки со скакалкой	Менее 17 раз	17-22 раз	23-29 раз	30-35 раз	Менее 17 раз	17-22 раз	23-29 раз	30-35 раз
Подъем туловища	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз
Отжимания от пола	Менее 7 раз	7-9 раз	10-12 раз	13-15 раз	Менее 5 раз	5-6 раз	6-8 раз	9-11 раз
Бег 100м	Более 36 сек.	36.0-23.9 сек.	24.0-20.4 сек.	20,5-18.0 сек.	Более 36 сек.	36.0-23.9 сек.	24.0-20.4 сек.	20,5-18.0 сек.
Прыжок в длину с места	Менее 65 см	65-84 см	85-109 см.	110-130 см	Менее 65 см	65-84 см	85-109 см.	110-130 см

**Нормативы по предметам «Общая физическая подготовка» и «Специальной физической подготовки»  
для итоговой аттестации учащихся 1 года обучения**

Контрольные упражнения	Показатели							
	Мальчики				Девочки			
	Уровень				Уровень			
	низкий	средний	хороший	высокий	низкий	средний	хороший	высокий
Прыжки со скакалкой	Менее 20 раз	20-33 раз	25-34 раз	35-40 раз	Менее 20 раз	20-33 раз	25-34 раз	35-40 раз
Подъем туловища	Менее 13 раз	13-16 раз	17-21 раз	22-25 раз	Менее " раз	13-16 раз	17-21 раз	22-25 раз
Отжимания от пола	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз	Менее 9 раз	9-11 раз	12-14 раз	15-17 раз
Прыжок в длину с места	Мен <sub>м</sub> 70	70-89 см	90-119 см	120-140 см.	М <sub>нм</sub> 67	67-94 см	95-114см	115-135см
Соревновательный** поединок: в 3-х поединках по 1,5 мин набрать	Менее 2 очков	2 очка	3 очка	4 очка	Менее 2 очков	2 очка	3 очка	4 очка

\*\* Соревновательные поединки проводятся по действующим правилам каратэ с учетом веса, возраста и пола учащихся.

Нормативы по предметам «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» для итоговой аттестации учащихся 2 года подготовки

Контрольные упражнения	Показатели							
	Мальчики				Девочки			
	Уровень				Уровень			
	низкий	средний	хороший	высокий	низкий	средний	хороший	высокий
Прыжки со скакалкой	Менее 25 раз	25-32 раз	33-42 раз	43-50 раз	Менее 25 раз	25-32 раз	33-42 раз	43-50 раз
Подъем туловища	Менее 15 раз	15-19 раз	20-25 раз	26-30 раз	Менее 15 раз	15-19 раз	20-25 раз	26-30 раз
Отжимания от пола	Менее 13 раз	13-16 раз	17-21 раз	22-25 раз	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз
Прыжок в длину с места	Менее 7,5 м	75-99 см	100 -129 см	130-150 см.	Менее 73 см	73-94 см	95-124 см	125-145 см
Соревновательный** поединок: в 3-х поединках по 1,5 мин набрать	Менее 3 очков	3 очка	4 очка	5-6 очков	Менее 3 очков	3 очка	4 очка	5-6 очков

\*\* Соревновательные поединки проводятся по действующим правилам каратэ с учетом веса, возраста и пола учащихся.

Нормативы по предметам «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» для  
итоговой аттестации учащихся 3 года подготовки

Контрольные упражнения	Показатели							
	Мальчики				Девочки			
	Уровень				Уровень			
	низкий	средний	хороший	высокий	низкий	средний	хороший	высокий
Прыжки со скакалкой за 10 секунд	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз
Подъем туловища за 30 секунд	Менее раз	13-16 раз	17-21 раз	22-25 раз	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз
Отжимания от пола за 15 секунд	Менее 7 раз	7-9 раз	10-12 раз	13-15 раз	Менее 6 раз	6-7	8-9	10-12
Прямые удары рукой за 10 секунд*	Менее 7 раз	7-9 раз	10-12 раз	13-15 раз	Менее 7 раз	7-9 раз	10-12 раз	15 раз
Круговые удары ногой за 10 секунд*	Менее 4 раз	4-5 раз	6-7 раз	8-9 раз	Менее 4 раз	4-5 раз	6-7 раз	8-9 раз
Соревновательный** поединок: в 3-х поединках по 2 мин набрать	Менее 4 Очков	4	5-6	7-8	Менее 4 очков	4	5-6	7-8

\*удары выполняются в боксерский мешок или лапу.

\*\* Соревновательные поединки проводятся по действующим правилам каратэ с учетом веса, возраста и пола учащихся.



## **2.4. Методические материалы**

*Формы обучения* – очная

*Методы обучения:* словесный, наглядный практический, частично-поисковый, игровой, объяснительно-иллюстративный

*Методы воспитания:* упражнение, мотивация, стимулирование, поощрение.

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная и групповая;

*Формы организации учебного занятия:* акция, беседа, встреча с интересными людьми, игра, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнования, экскурсия, эстафета, мастер-класс, семинар, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

*Педагогические технологии:* технология группового обучения; технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности, коллективно - творческое дело, деятельностный подход в воспитании, педагогика сотрудничества

*Дидактические материалы:* таблицы для изучения основ НВП, литература по направлениям, диски с обучающим материалом, задания.

## **2.5. Рабочая программа воспитания.**

*Цель и особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО:*

Большим педагогическим потенциалом обладают социально-педагогические программы, реализуемые в ДОО. Социально-педагогические функции дополнительного образования детей способствуют реализации образовательных функций, обеспечивают более полное выполнение их целей.

*Цель:* создание наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни; расширить знания о здоровом образе жизни с помощью новых информационных и интерактивных технологий, воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

*Формы и содержание деятельности:*

Основные формы воспитательной работы: мероприятия, дела, игры.

Индивидуальные формы: беседа, консультация

Групповые формы: соревнования, семинары, встреча с ветеранами ВОВ; уроки мужества; проведение праздников; презентации; викторины; беседы; мастер-классы, спортивные мероприятия, родительские собрания

*Планируемые результаты:*

### Здоровьесберегающее воспитание:

-регулярные занятия физической культурой и спортом и осознанное к ним отношение, первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни; элементарный опыт пропаганды здорового образа жизни; элементарный опыт организации здорового образа жизни; представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека; представление о негативном влиянии психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения на здоровье человека

### Гражданско-патриотическое воспитание:

-ценностное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам Российской Федерации, народным традициям, старшему поколению; элементарные представления о государственном устройстве и социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах истории страны, об этнических традициях и культурном достоянии своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга; уважительное отношение к воинскому прошлому и настоящему нашей страны, уважение к защитникам Родины.

### Нравственное и духовное воспитание:

- уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим; знание традиций своей семьи и образовательной организации, бережное отношение к ним.

### Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:

первоначальные навыки трудового, творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми; первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности.

### Воспитание семейных ценностей:

элементарные представления о семье как социальном институте, о роли семьи в жизни человека; первоначальные представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни, этике и психологии семейных отношений, нравственных взаимоотношениях в семье

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственные
1	Участие в митинге, посвящённом Дню солидарности в борьбе с терроризмом	митинг	приобщение молодежи к патриотическим традициям, формирование у обучающихся активной гражданской позиции	Приветственное слово от молодежи. Возложение цветов к мемориалу.	3 сентября	Филиппова Е.А.
2	Месячник пожилого человека	мастер-класс	укрепление связи между поколениями.	Изготовление памятных сувениров бабушкам и дедушкам	октябрь	Филиппова Е.А., волонтеры ресурсного центра
3	День матери	мастер-класс	Поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепление семейных устоев для показа значения в нашей жизни главного человека - Матери	Изготовление подарков для мам	20-26 ноября	Филиппова Е.А.

4	Акция «День неизвестного солдата»	акция	воспитание патриотизма, любви к своей Родине, Отчизне	участие детей в республиканской акции на Мемориале Парк Победы	3 декабря	Филиппова Е.А., ЦМП РА
5	Акция «День героев Отчества»	акция	воспитание патриотизма, гражданственности, чувства долга и уважения к историческому прошлому России	участие детей во республиканской акции	9 декабря	Филиппова Е.А., ЦМП РА
6	Новогодний утренник, совместно с родителями (по группам)	утренник	Создать у детей радостное настроение; сплочение детей и взрослых.	Проведение праздника внутри творческого объединения совместно с родителями	20-30 декабря	Филиппова Е.А.
7	Зимние забавы «Взятие снежной крепости»	игра	Совместно с родителями, укрепление семейных отношений между родителями и детьми	Проведение праздника внутри творческого объединения совместно с родителями	3-10 января	Филиппова Е.А.
8	Снятие блокады Ленинграда	акция	воспитание патриотизма, чувства гордости за свою страну, за свой	Участие в акциях «Блокадный хлеб». «Блокадный святлячок», «Блокадная ласточка»	27 января	Филиппова Е.А., ЦМП РА

			народ.			
9	Праздничное мероприятие, посвященное 23 февраля	Мастер-класс, соревнования	Создание праздничного настроения у участников и зрителей через проведение дружеской игры, приуроченного к празднованию 23 февраля, патриотическое воспитание молодежи	Изготовление подарков папам, семейные соревнования (папы и сыновья)	20-23 февраля	Филиппова Е.А.
10	Поздравление мам	Мастер-класс, соревнования	воспитывать у детей чувство уважения, любви и заботливое отношение к своим мамам и бабушкам.	Изготовление подарков мамам, семейные соревнования (папы и сыновья)	1-8 марта	Филиппова Е.А.
11	Семейный праздник «Масленица»	игра	ознакомление с народными традициями воспитание уважения к ним формирование положительного отношения к	Участие семейных команд в конкурсах и эстафетах	20-26 февраля	Филиппова Е.А.

			здоровому образу жизни			
12	Участие в республиканских играх «Зарничка», «Зарница»	игра	военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения.	Участие в играх двух смешанных команд по 7 человек	апрель-май	Филиппова Е.А.
13	Участие в шествии «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы»	акция	Сохранение в каждой российской семье личной памяти о поколении Великой Отечественной войны	Участие детей в шествии «Безымянная рота»	май	Филиппова Е.А.
14	День семьи	игры	популяризация семейных ценностей, народных традиций и укрепление социального института семьи	Совместно с родителями выезд за город, народные игры	15 мая	Филиппова Е.А.
15	Участие во всероссийских патриотических квестах, викторинах, тестах, слетах-онлайн	квест, викторина, тест, слет-онлайн	популяризация изучения истории России с помощью современных форматов и технологий.	Как можно больше задействовать детей для расширения знаний в различных областях	в течение года	Филиппова Е.А.
16	Участие в профильных спортивно-	Летняя смена	Создание условий для форми-	25-30 детей примут участие в сменах,	Июнь-август	Филиппова Е.А.

	патриотических сменах		рования у подростков и юношества идей патриотизма и гражданственности, положительной мотивации к службе в Вооруженных Силах	где получают новые знания, закрепят изученное		
17	Родительское собрание	собрание	Согласование, координация, интеграция усилий творческого объединения и семьи в создании условий для развития духовно богатой, нравственно-чистой, физически здоровой личности ребенка	Знакомство с планом работы на год, с программой занятий. Требования педагога к внешнему виду детей на занятиях, знакомство с техникой безопасности на занятиях, расписание, комплектование групп. Знакомство с планом воспитательной работы на год	Первая декада сентября	Филиппова Е.А.
18	Родительское собрание	собрание	Вовлечение пап и мам в подготовку конкретных мероприятий.	Подготовка к новогодним праздникам и праздничным датам в 2023 году, подведение итогов за полугодие	Ноябрь-декабрь	Филиппова Е.А.

19	Родительское собрание	собрание	Подведение итогов совместной деятельности педагога, учащихся и родителей за год.	подведение итогов за второе полугодие, планы на 2023-2024 учебный год	Май	Филиппова Е.А.
----	-----------------------	----------	--	---	-----	----------------



## 2.7.Список литературы.

### Список литературы для педагогов.

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Богданова И.А., Давыдова М.А.. Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия. 1-11 классы. М., «Вако», 2006 год
3. Волков В.И. Тренеру о подростке.- М.; ФиС, 1973. – 72с.
4. Военно-патриотическое воспитание в школе. Сборник мероприятий к празднованию дня Победы, дня защитника Отечества и другим патриотическим праздникам: сценарии торжественных линеек, вечеров, литературно-музыкальных композиций, классных часов, военно-спортивных игр. Автор-составитель М.В. Видякин. - Волгоград: «Учитель», 2006.
5. Гаськов А.В.Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
6. Дахновицкий В.С. Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Минск.; Полымя, 1989. – 192с.
7. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
8. Иванов С.А. Углубленная программа обучения сложным техническим действиям на основе подготовительных упражнений.- Москва.; Гранд, 2000.-544с.
9. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
10. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
11. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
13. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
14. Патриотическое воспитание. Система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий. Автор-составитель И.А. Пашкович. Волгоград: «Учитель», 2006.

15. Программа подготовки спортсменов рукопашного боя.- М.; 1990.- 30с.
16. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
17. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.

#### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
2. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
4. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.
6. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 1999. – 160с.