

Мананников
Евгений
Владимирович

Подписан: Мананников Евгений
Владимирович
DN: О="МБОУ "Талинская СОШ",
CN=Мананников Евгений Владимирович,
E=Talinsk@oktregion.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: МБОУ "Талинская СОШ"
Дата: 2025-04-14 16:36:26
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Талинская средняя общеобразовательная школа"

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по ВР

_____ Л.И.Прядко

«02» сентября 2024 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Талинская СОШ»

_____ Е.В.Мананников

Приказ №309-од от 02 сентября 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

(наименование кружка)

9 класс

(класс)

2024-2025 учебный год

(период реализации программы)

Лакиза О. В.

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу, категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для обучающихся кадетского класса МКОУ «СОШ№7». Курс «Огневая подготовка» является предметом в системе дополнительного образования кадетского класса. Программа рассчитана на пять лет обучения в 5-9 классах, 170 часов (1 час в неделю).

Огневая подготовка является составной частью начальной военной подготовки и представляет собой систему мероприятий, направленных на усвоение кадетами теоретических знаний, привитие им умений и навыков, необходимых для уверенного владения оружием при выполнении служебных задач.

Основными задачами огневой подготовки кадетов являются:

- формирование необходимых морально-психологических качеств и личной ответственности за выполнение служебного долга;
- выработка прочных навыков в обращении с оружием и его применении в различных ситуациях и условиях служебной деятельности;
- подготовка сотрудников, умеющих принимать правильные решения в экстремальных условиях;
- привитие методических навыков в организации и проведении занятий по огневой подготовке.

Названные задачи достигаются:

- систематической отработкой курса учебной программы;
- прилежным отношением кадетов к изучению преподаваемого материала, в процессе занятий;
- надлежащей подготовкой учебно-материальной базы, позволяющей создать различную мишенную обстановку, и использованием современных форм и средств обучения;
- обеспечением должного контроля за ходом выполнения учебной программы.

Кадет должен знать:

- материальную часть стрелкового оружия;
- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;
- приемы и правила стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия; условия и порядок выполнения упражнений Курса стрельб;
- основные документы, регламентирующие огневую подготовку.

Кадет должен уметь:

- метко стрелять по неподвижным, появляющимся и движущимся целям из различных положений;
- правильно применять оружие при решении задач служебного характера.

Огневая подготовка проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия (лекции, практические занятия);
- индивидуальные занятия под руководством преподавателя;
- самостоятельные занятия во внеурочное время;
- секционная работа.

Формы контроля по огневой подготовке:

- опрос обучаемых по пройденной тематике;
- рубежный контроль;
- контрольные стрельбы;
- зачет;
- соревнования.

Практические занятия являются основной формой огневой подготовки курсантов и проводятся в виде обязательных практических и учебно-тренировочных занятий в учебных классах, тире, на стрельбище в условиях, максимально приближенных к боевой обстановке, на протяжении всего периода обучения согласно расписанию с учетом научно-методических требований к рациональной организации учебного процесса..

График последовательности изучения материала, а также тематика занятий определяются и планируются преподавателем равномерно в течение учебного года с учетом имеющейся материальной базы и климатических условий.

В ходе проведения всех видов занятий, учебных стрельб, а также в процессе несения службы необходимо, прежде всего, уделять внимание морально-психологической подготовке кадетов, направленной на формирование готовности проявлять выдержку, необходимую активность и разумную инициативу в экстремальной обстановке. Следует вырабатывать у кадетов бережное отношение к оружию и уверенность в нем, напоминать обучаемым перед каждым занятием о необходимости строгого соблюдения мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Требуется осуществлять осмотр оружия и патронов перед каждым занятием, чтобы убедиться, что оружие не заряжено, а среди учебных патронов нет боевых. Необходимо требовать от кадетов обращения с оружием не только по командам, не разрешать направлять оружие в сторону, где могут находиться люди, не зависимо от того, заряжено оно или нет. Обучать разборке и сборке оружия, выполнять нормативы можно только на учебном оружии.

Преподавателю необходимо уметь найти ошибку в технике стрельбы и устранить ее, постоянно следить за точным выполнением требований Курса стрельб и не допускать изменений условий и порядка выполнения упражнений в сторону упрощения. Целесообразно поощрять добросовестное отношение курсантов к огневой подготовке и ее конечному результату – умелому владению оружием.

В целях повышения эффективности обучения, обеспечения индивидуального подхода и соблюдения мер безопасности практические занятия проводятся двумя преподавателями, с делением учебного взвода на две группы по 7-10 человек.

Материальная часть оружия, теоретические основы стрельбы, как правило, изучается на занятиях в классе с использованием учебного оружия, приборов, действующих макетов, тренажеров, плакатов и других наглядных пособий. Приемы и правила стрельбы отрабатываются на учебных стрельбах, проводимых в стрелковом тире (стрельбище). Особое внимание при этом обращается на усвоение каждым обучаемым принципов взаимодействия частей и механизмов оружия, правил и мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, быструю и правильную изготовку к стрельбе, отработку нормативов.

Обучение стрельбе начинается с показа приема в целом, а затем – по элементам. После этого производится тренировка правильного выполнения показанного приема с последующим усложнением его отработки. Большая часть учебного времени отводится на практическую работу с оружием. Для достижения поставленной цели и более эффективного использования времени, отведенного на занятие, обучаемых необходимо развести по четырем учебным местам, где должны проводиться:

- проверка знаний материальной части оружия, мер безопасности, отработка нормативов по Курсу стрельб, полная разборка оружия, ознакомление с новыми видами оружия, изучение условий и порядок выполнения упражнений по Курсу стрельб;
- тренировка приемов и повторение правил стрельбы, отработка нормативов по изготовке к стрельбе из различных положений с использованием учебного оружия;
- тренировка в выполнении упражнений по Курсу стрельб.

В учебном классе занятия проводят наиболее подготовленные кадеты из числа кадетов учебной группы; сам руководитель стрельбы должен находиться на огневом

рубеже. Время пребывания на каждом учебном месте будет зависеть от времени, затраченного очередной сменой обучаемых на стрельбу.

При отработке нормативов, организации и проведении учебных стрельб необходимо строго руководствоваться Курсом стрельб из боевого ручного стрелкового оружия. Для организации стрельб и обеспечения мер безопасности во время их проведения на каждой год приказом директора школы назначается руководитель стрельб - преподаватель допризывной подготовки.

К практическим стрельбам кадеты допускаются только после сдачи зачетов по материальной части оружия, приемам и правилам стрельбы и мерам безопасности при проведении стрельб.

Количество часов для отработки каждого упражнения Курса стрельб определяется преподавателем.

В утвержденный директором школы календарный план включаются соревнования на первенство кадетов, конкурсы, имеющие преимущественно прикладную направленность, сроки, проведения которых согласованно с графиком учебного процесса.

Секционная работа проводится в свободное от учебных занятий время согласно типовой программе по огневой подготовке.

Для проведения учебно-тренировочных занятий с кандидатами в сборную команду школы создаются группы спортивного совершенствования (ГСС) по стрельбе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по дисциплине «Огневая подготовка»

класс	№	Тема	Кол-во часов
8	1	Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами на занятиях и при проведении стрельб	1
	2	Основы управления огнем. Осмотр и подготовка оружия к стрельбе. Психологическая подготовка при стрельбе. Приёмы и правила стрельбы из различных позиций. Приемы и правила стрельбы по различным целям.	31
	3	Резерв	2
		Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

9 КЛАСС

Тема №1 «Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами на занятиях и при проведении стрельб»-1ч

Техника безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и имитационными средствами.

Тема №2 «Основы управления огнем»- 31ч.

Соблюдение мер безопасности при обращении с автоматом при выполнении учебных упражнений по огневой подготовке. Отработка навыков снаряжения магазина.

Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(по-пластунски, короткими перебежками, на

четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.

Приёмы стрельбы по движущимся мишеням. Изготовка (принятие положения для стрельбы лежа, заряджение автомата, дыхание, прицеливание (спуск курка). Приёмы и правила стрельбы по воздушным целям. Особенности стрельбы по низко летящим целям. Приёмы и правила стрельбы по появляющимся целям Техника стрельбы из автомата по появляющимся и движущимся целям. Приёмы и правила стрельбы по неподвижным целям. Приёмы и правила стрельбы по передвижным целям. Зависимость стрельбы от метеоусловий, рельефа местности и выбора огневых позиций. Приемы и правила стрельбы на фоне шумовых, световых и социально-бытовых помех.

Резерв-2 ч

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ КАДЕТ

КАДЕТЫ ДОЛЖНЫ:

ЗНАТЬ:

Общие положения по проверке боя автомата и приведения его к нормальному бою. Знать причины задержек при стрельбе и способы их устранения. Правила стрельбы по различным целям. Назначение и боевые свойства гранат.

Материальную часть и работу частей и механизмов автомата Калашникова и малокалиберной винтовки. Основы и правила стрельбы. Меры безопасности при стрельбе из АК, хранение оружия.

УМЕТЬ: Проводить чистку и смазку автомата и винтовки, осмотр и подготовку оружия к стрельбе. Владеть навыками ведения огня из оружия.

Проводить практические стрельбы из различных позиций: с упора, из-за укрытий, на ходу.

КАЛЕНДАРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по дисциплине «Огневая подготовка»
9 класс (34 часа)

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания урока	Воспитательная работа
1			Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами на занятиях и при проведении стрельб	Правила безопасности	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми
2			Осмотр и подготовка оружия к стрельбе	Порядок производства осмотра автомата. Проведение осмотра автомата, проведение осмотра патронов. Проверка боя АКМ и приведение к нормальному бою. Понятие задержки при стрельбе из автомата Калашникова; виды задержек при стрельбе. Умение устранить задержку при стрельбе. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
3			Осмотр и подготовка оружия к стрельбе	Порядок производства осмотра автомата. Проведение осмотра автомата, проведение осмотра патронов. Проверка боя АКМ и приведение к нормальному бою. Понятие задержки при стрельбе из автомата Калашникова; виды задержек при стрельбе. Умение устранить задержку при стрельбе. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
4			Осмотр и подготовка оружия к стрельбе	Порядок производства осмотра	

				автомата. Проведение осмотра автомата, проведение осмотра патронов. Проверка боя АКМ и приведение к нормальному бою. Понятие задержки при стрельбе из автомата Калашникова; виды задержек при стрельбе. Умение устранить задержку при стрельбе. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами	
5			Осмотр и подготовка оружия к стрельбе	Порядок производства осмотра автомата. Проведение осмотра автомата, проведение осмотра патронов. Проверка боя АКМ и приведение к нормальному бою. Понятие задержки при стрельбе из автомата Калашникова; виды задержек при стрельбе. Умение устранить задержку при стрельбе. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
6			Осмотр и подготовка оружия к стрельбе	Порядок производства осмотра автомата. Проведение осмотра автомата, проведение осмотра патронов. Проверка боя АКМ и приведение к нормальному бою. Понятие задержки при стрельбе из автомата Калашникова; виды задержек при стрельбе. Умение устранить задержку при стрельбе. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами	
7			Осмотр и подготовка оружия к стрельбе	Порядок производства осмотра автомата. Проведение осмотра автомата, проведение осмотра патронов.	

				Проверка боя АКМ и приведение к нормальному бою. Понятие задержки при стрельбе из автомата Калашникова; виды задержек при стрельбе. Умение устранить задержку при стрельбе. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами	
8			Основы управления огнем	Соблюдение мер безопасности при обращении с автоматом при выполнении учебных упражнений по огневой подготовке. Отработка навыков снаряжения магазина.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
9			Основы управления огнем	Соблюдение мер безопасности при обращении с автоматом при выполнении учебных упражнений по огневой подготовке. Отработка навыков снаряжения магазина.	
10			Основы управления огнем	Соблюдение мер безопасности при обращении с автоматом при выполнении учебных упражнений по огневой подготовке. Отработка навыков снаряжения магазина.	
11			Основы управления огнем	Соблюдение мер безопасности при обращении с автоматом при выполнении учебных упражнений по огневой подготовке. Отработка навыков снаряжения магазина.	
12			Психологическая подготовка при стрельбе	Способы саморегуляции эмоционального состояния	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами
13			Психологическая подготовка при стрельбе	Способы саморегуляции эмоционального состояния	

					Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
14			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.	
15			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
16			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах.	

				Отработка практических навыков стрельбы.	
17			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
18			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.	
19			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила	

				стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.	
20			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
21			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Отработка практических навыков стрельбы.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
22			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на	

				четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Оработка практических навыков стрельбы.	
23			Приёмы и правила стрельбы из различных позиций	Виды позиций стрелка и выбор места для стрельбы. Способы и приёмы стрельбы из различных положений: на ходу, в движении, с упора, из-за укрытий и др. Приёмы и правила стрельбы при передвижении(попластунски, короткими перебежками, на четвереньках). Приёмы и правила стрельбы при ходьбе на лыжах. Оработка практических навыков стрельбы.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
24			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Приёмы стрельбы по движущимся мишеням. Изготовка (принятие положения для стрельбы лежа, заряджение автомата, дыхание, прицеливание (спуск курка.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
25			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Приёмы и правила стрельбы по воздушным целям. Особенности стрельбы по низко летящим целям	
26			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Приёмы и правила стрельбы по появляющимся целям Техника стрельбы из автомата по появляющимся и движущимся целям	
27			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Приёмы и правила стрельбы по неподвижным целям	
28			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Приёмы и правила стрельбы по передвижным целям. Зависимость стрельбы от метеоусловий, рельефа	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с

				местности и выбора огневых позиций.	общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
29			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Приемы и правила стрельбы на фоне шумовых, световых и социально-бытовых помех	
30			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Выполнение подготовительных упражнений. Закрепление практических навыков стрельбы.	
31			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Выполнение подготовительных упражнений. Закрепление практических навыков стрельбы.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
32			Приемы и правила стрельбы по различным целям	Выполнение подготовительных упражнений. Закрепление практических навыков стрельбы.	
33			Контроль практических навыков стрельбы по различным целям	Соревнования по стрельбе	
34			Контроль практических навыков стрельбы по различным целям	Соревнования по стрельбе	

Мананников
Евгений
Владимирович

Подписан: Мананников Евгений Владимирович
DN: O="МБОУ "Талинская СОШ",
CN=Мананников Евгений Владимирович,
E=Talinschi@oktregion.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: МБОУ "Талинская СОШ"
Дата: 2025-04-14 16:37:22
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Талинская средняя общеобразовательная школа "

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по ВР

Л.И.Прядко

«02» сентября 2024 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Талинская СОШ»

Е.В.Мананников

Приказ №309-од от 02 сентября
2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

(наименование кружка)

9 класс

(класс)

2024-2025 учебный год

(период реализации программы)

Лакиза О. В.

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу, категория

I. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Строевая подготовка» предназначена для реализации профильного образования обучающихся специализированных (кадетских) классов второй ступени среднего общего образования. Программа разработана в соответствии с требованиями Государственной программы «воспитание граждан Российской Федерации на 2015-2020 годы», на основе Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации. Предусматривает обучение строевым приемам и движению без оружия и с оружием, обучение строям подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах, обучение порядку выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра, положению Боевого Знамени в строю, порядку его выноса и относа.

Содержание программы в целом отражает государственную образовательную политику в вопросах подготовки к самостоятельной жизнедеятельности и военной службе и позволяет формировать у воспитанников сознательное и ответственное отношение к вопросам личной, общественной и национальной безопасности страны, желание активно совершенствовать свою физическую и военно-прикладную подготовку.

Программа «Строевая подготовка» рассчитана на 170 учебных часов из расчета 1 час в неделю на пять лет обучения. Содержание программы «Строевая подготовка» для обучающихся специализированных (кадетских) классов имеет военно-профессиональную направленность.

Цель программы:

1. Формирование у обучающихся кадетских классов интересов к военно-прикладной подготовке;
2. Развитие патриотических, моральных и нравственных качеств;
3. Пропаганда и популяризация ЗОЖ;
4. Выявление способных и увлеченных обучающихся для дальнейшего профильного обучения;

Задачи программы:

1. Совершенствование разностороннего развития обучающихся кадетских классов;
2. Формирования необходимые знания, умений и навыков строевой подготовки;
3. Развитие волевых качеств и дисциплины.

В процессе изучения программы дополнительного образования детей «Строевая подготовка» предполагается приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание строевой подготовки;
- знать строи и порядок управления строем отделения и взвода;
- знание обязанностей военнослужащих перед построением и в строю;
- знание государственных и военных символов Российской Федерации;
- знание боевых традиций Вооруженных Сил России;
- умение выполнять строевые приемы на месте и в движении;

- умение выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Место учебного предмета в учебном плане дополнительного образования

Строевая подготовка, как учебный предмет входит в дополнительную образовательную область военно-прикладной подготовки и представлен для обязательного изучения обучающимися 5-9 специализированных (кадетских) классов, реализуется за счет компонента дополнительного образования.

Актуальность программы заключается в том, что строевое обучение является одним из важнейших элементов военно-патриотического воспитания в кадетских классах. Строевая подготовка дисциплинирует воспитанников кадетских классов, способствует развитию исполнительности, собранности, подтянутости, опрятности и формированию личности кадета.

Оценка результатов обучения воспитанников

В целях оценки и контроля результатов обучения в течении учебного года проводятся:

- контрольные занятия по проверки усвоения теоретических знаний по темам курса;
- смотр песни и строя среди воспитанников кадетских классов класса;
- спартакиада по военно-прикладным видам спорта.

Занятия по строевой подготовке проводятся на основе следующих методических принципов:

а) **Принцип сознательности и активности.** Каждый обучающийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.

б) **Принцип наглядности.** Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах обучающийся должны более качественно усваивать необходимый материал.

в) **Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному).** Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков, полученных на уроках ОБЖ и физической культуры.

г) **Принцип систематичности занятий.** Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) **Принцип постепенного повышения требований.** Улучшение качества выполнения строевых приемов и повышение уровня строевой подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

Методы:

- а) наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности;

- б) вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению строевых приёмов, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях;
- в) практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения строевых приёмов, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения строевыми приёмами, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор подготовительных строевых упражнений позволяют воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его внимание, самостоятельность и творчество при выполнении заданий.

Ценностные установки и планируемые результаты

Ценностные установки: любовь к России, к своему народу, закон и правопорядок, свобода и

ответственность, доверие к людям, долг перед старшим поколением, семьей, справедливость,

милосердие, честь, достоинство, терпимость, сила духа и воля, поддержание здоровья;

Планируемые результаты:

1. Сформировано ценностное отношение к России, своему народу, краю, государственной

символике, законам РФ, старшему поколению, к природе.

2. Обучающиеся имеют знания о значимых страницах истории страны, о примерах исполнения

гражданского и патриотического долга, о традициях и культурном достоянии Родины, о моральных нормах и правилах поведения.

3. Обучающиеся обладают опытом ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции, опытом взаимодействия с людьми разного возраста, равнодушны к жизненным проблемам других людей, умеют сочувствовать человеку, находящемуся в трудной ситуации.

4. Обучающиеся обладают начальными представлениями о правах и обязанностях человека, гражданина.

Ожидаемый результат

Универсальные учебные действия

-ценностное отношение к России, к своей малой родине, отечественному культурно

-историческому наследию, государственной символике, к Конституции и законам Российской Федерации;

- элементарные представления о примерах исполнения гражданского и патриотического долга;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;
- начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;

Познавательные учебные действия

- умение осознанно строить речевое высказывание в устной форме;
- умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием различных источников.

Коммуникативные УУД

- умение общаться с другими людьми детьми и взрослыми;
- умение выражать свои мысли;
- управление действиями партнера (оценка, коррекция);
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция;
- оценка;
- коррекция.

Личностные УУД

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- осознание ответственности за общее благополучие;
- развитие этических чувств;
- установка на здоровый образ жизни;
- самооценка

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9-й специализированный (кадетский) класс

№ п/п.	Темы интегрированного курса	Количество часов	
		теория	практика
	Раздел I. Закрепление знаний, умений и навыков	34	
1	Введение	1	-
2-5	Тема 1. Основные понятия и термины строевого устава	4	-
6-9	Тема 2. Одиночная строевая подготовка.	-	4
10-13	Тема 3. Строи отделения (взвода).	1	3

14-17	Тема 4. Повороты на месте и в движение в составе отделения (взвода).	1	3
18-19	Тема 5. Размыкание и смыкание строя.	-	2
20-21	Тема 6. Перестроение отделения (взвода) из колонны по два в колонну по одному и обратно.	-	2
22-23	Тема 7. Перестроение из одношереножного в двухшереножный строй и обратно.	1	1
24-27	Тема 8. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	-	4
28-30	Тема 9. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	-	3
31-32	Тема 10. Выполнение воинского приветствия	-	2
33-34	Зачет	1	1
Итого:		34	

9-й специализированный (кадетский) класс 34 ч.

Закрепление знаний, навыков и умений.

Введение . (1 ч.)

Занятие 1. Основные понятия и термины строевого устава. (4 ч.) Строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал. Дистанция, ширина строя, глубина строя, двухшереножный строй, ряд, колонна. Походный строй, направляющий, замыкающий, развернутый строй

Занятие 2. Одиночная строевая подготовка. (4 ч.) Движение строевым шагом. Повороты на месте.

Занятие 3. Строи отделения (взвода). Развернутый и походный строй. (4 ч.) Построение в развернутый строй, походный строй, движение строевым и походным шагом, в пол шага, бегом.

Занятие 4. Повороты на месте и в движение в составе отделения (взвода). (4 ч.) Проведение тренировок. Выполнение элементов строевой подготовки

Занятие 5. Размыкание и смыкание строя. (2 ч.) Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки

Занятие 6. Перестроение отделения (взвода) из колонны по два в колонну по одному и обратно. (2 ч.) Проведение тренировок выполнения элементов строевой подготовки

Занятие 7. Перестроение из одношереножного в двухшереножный строй и обратно. (2 ч.) Проведение тренировок выполнения элементов строевой подготовки.

Занятие 8. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. (4 ч.) Проведение тренировок. Выполнение элементов строевой подготовки.

Занятие 9. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. (3 ч.) Проведение тренировок выполнения элементов строевой подготовки.

Занятие 10. Выполнение воинского приветствия. (2 ч.) Проведение тренировок

выполнение элементов строевой подготовки
Зачет. (2 ч.)

IV.Предполагаемые результаты

Знания, умения, навыки	Механизм отслеживания
Знает: Правила техники безопасности. Роль строевой подготовки в начальном военном обучении. Элементы строя. Элементы утреннего осмотра. Обязанности кадет перед построением и в строю. Порядок подачи команд. Порядок выполнения воинского приветствия без оружия. Порядок проведения строевого смотра. Порядок ритуала возложения венков к мемориалу памяти. Умеет: Правильно подавать предварительные и исполнительные команды. Выполнять строевую стойку и повороты на месте. Точно выполнять строевые приемы по разделениям и в целом. Двигаться в полшага. Двигаться парадным и ритуальным шагом Имеет навыки: В точном выполнении одиночных строевых приёмов и в составе взвода. Командования взводом. Образцового выполнения команд и соблюдения дисциплинированности.	Зачет. Выполнение строевых приёмов без оружия.

V.Реализация программы

Основными принципами используемыми в реализации настоящей программы являются:

- принцип гуманизации – соблюдение прав учителя и ребенка, закрепленных законом РФ и РТ «Об образовании», Декларацией прав ребенка, Конвенцией о правах ребенка и др. нормативными документами.
- принцип сознательности и активности. Осмысленно выполняют поставленные задачи, активно изучают новые строевые приёмы.
- принцип наглядности – фактор адекватного разучивания двигательных действий. Применение наглядных пособий в сочетании с имитационными упражнениями.
- принцип сотрудничества - построение взаимоотношений на основе компетентности, авторитетности.

Строевое обучение, будучи составной частью начального военного обучения, оказывает влияние на все стороны учебно-воспитательного процесса.

Строевая подготовка – дело сугубо практическое. Каждый приём или действие отрабатывается многократным повторением, придерживаясь такой последовательности:

- назвать приём (действие) и подать команду, по которой он выполняется;
- показать образцовое выполнение приёма (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка его выполнения;
- научить обучаемых технике выполнения приёма (действия), сначала по разделениям, затем в целом;
- тренировать учащихся в выполнении приёма (действия), добиваясь ловкости, быстроты и чёткости действия.

Занятия по строевой подготовке проводятся на строевом плацу или на специально оборудованной площадке. Накануне занятий военный руководитель готовит командира взвода, в качестве помощника.

Занятия проводятся в такой последовательности: построить взвод, проверить наличие обучаемых и их внешний вид, при необходимости сделать замечания и предложить устранить недостатки. Взвод строится в двухшереножный развернутый строй, где каждый обучаемый должен знать свое место. Затем объявляется тема, цель занятий и учебные вопросы. После этого проверяется выполнение некоторых строевых приёмов, изученных ранее.

В основной части урока руководитель занятия показывает технику выполнения изучаемого строевого приема (действия) в целом и по элементам, затем по его команде показанный приём (действие) выполняют обучаемые. Тренировку можно проводить попарно: в каждой паре обучаемые подают команды друг другу. Руководитель занятий следит за действиями обучаемых и исправляет ошибки, обращая особое внимание на правильность выполнения строевых приёмов. Каждое занятие заканчивается кратким разбором действий и выполнения приёмов обучаемыми.

Совершенствование навыков обучаемых в выполнении одиночных строевых приёмов осуществляется как на специальных занятиях, так и на занятиях по физической, тактической и огневой подготовке, по уставам Вооруженных Сил, а также при всех построениях, передвижениях, проведении оборонно-массовых мероприятий.

VI. Критерии оценки

Оценка за выполнение приёмов выставляется только за практические действия. При этом каждый приём должен выполняться в строгом соответствии с требованиями Строевого устава.

Индивидуальная оценка строевой подготовки обучаемых складывается из оценок, полученных за выполнение каждого из проверенных строевых приёмов и определяется:

- «отлично», если 50% проверенных строевых приёмов выполнено на «отлично», а 50% - на «хорошо»; при этом внешний вид, строевая стойка и строевой шаг должны иметь оценку «отлично»;
- «хорошо», если 50% проверенных строевых приёмов выполнено на «отлично» и «хорошо», а 50% - на «удовлетворительно»; при этом внешний вид. Строевая стойка и строевой шаг должны иметь оценку не ниже «хорошо»;
- «удовлетворительно», если по одному из строевых приёмов получена оценка «неудовлетворительно» при положительной оценке внешнего вида, строевой стойки и строевого шага;
- «неудовлетворительно» - при наличии двух и более неудовлетворительных оценок, а также при неудовлетворительной оценке по внешнему виду, или строевой стойке, или строевому шагу.

VII. Материально-техническое обеспечение

Учебный класс с наглядными пособиями.

Строевой плац.

Спортивный зал.

9 КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Элементы содержания и характеристика видов деятельности	Формируемые умения	Воспитательная работа
Закрепление знаний, навыков и умений						
1			Введение	Правила техники безопасности. Роль строевой подготовки в начальном военном обучении	Знать правила техники безопасности. Роль строевой подготовки	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами
2			Основные понятия и термины строевого устава.	Строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал.	Знать основные понятия и термины строевого устава.	
3			Основные понятия и термины строевого устава.	Дистанция, ширина строя, глубина строя, двухшереножный строй, ряд, колонна.	Знать основные понятия и термины строевого устава.	
4			Основные понятия и термины строевого устава.	Походный строй, направляющий, замыкающий, развернутый строй	Знать основные понятия и термины строевого устава.	
5			Основные понятия и термины строевого устава.	Походный строй, направляющий, замыкающий, развернутый строй	Знать основные понятия и термины строевого устава.	
6			Одиночная строевая	Движение строевым	Правильно	

			подготовка.	шагом. Повороты на месте.	выполнять повороты на месте в составе отделения (взвода). Отрабатывать строевые элементы.	культуры движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно. Воспитание аккуратности и дисциплинированности.
7			Одиночная строевая подготовка.	Движение строевым шагом. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте в составе отделения (взвода). Отрабатывать строевые элементы	
8			Одиночная строевая подготовка.	Движение строевым шагом. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте в составе отделения (взвода). Отрабатывать строевые элементы	
9			Одиночная строевая подготовка.	Движение строевым шагом. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте в составе отделения (взвода). Отрабатывать строевые элементы	
10			Строи отделения (взвода). Развернутый и походный строй.	Построение в развернутый строй, походный строй, движение строевым и	Знать развернутый и походный строй. Уметь выполнять	Формирование культуры движения, умение передвигаться

				походным шагом, в пол шага, бегом.	построение в две шеренги, в колонну по два.	легко, красиво, непринужденно. Воспитание аккуратности и дисциплинированности.
11			Строи отделения (взвода). Развернутый и походный строй.	Построение в развернутый строй, походный строй, движение строевым и походным шагом, в пол шага, бегом.	Знать развернутый и походный строй. Уметь выполнять построение в две шеренги, в колонну по два.	
12			Строи отделения (взвода). Развернутый и походный строй.	Построение в развернутый строй, походный строй, движение строевым и походным шагом, в пол шага, бегом.	Знать развернутый и походный строй. Уметь выполнять построение в две шеренги, в колонну по два.	
13			Строи отделения (взвода). Развернутый и походный строй.	Построение в развернутый строй, походный строй, движение строевым и походным шагом, в пол шага, бегом.	Знать развернутый и походный строй. Уметь выполнять построение в две шеренги, в колонну по два.	
14			Повороты на месте и в движение в составе отделения (взвода).	Проведение тренировок. Выполнение элементов строевой подготовки	Правильно подавать предварительные и исполнительные команды. Выполнять строевую стойку и повороты на месте. Точно выполнять строевые приемы	Формирование культуры движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно. Воспитание аккуратности и дисциплинированности.

					по разделениям и в целом.	
15			Повороты на месте и в движение в составе отделения (взвода).	Проведение тренингов. Выполнение элементов строевой подготовки	Правильно подавать предварительные и исполнительные команды. Выполнять строевую стойку и повороты на месте. Точно выполнять строевые приемы по разделениям и в целом.	
16			Повороты на месте и в движение в составе отделения (взвода).	Проведение тренингов. Выполнение элементов строевой подготовки	Правильно подавать предварительные и исполнительные команды. Выполнять строевую стойку и повороты на месте. Точно выполнять строевые приемы по разделениям и в целом.	Сформировать и закрепить у кадетов уважительное отношение к строевой выучке как важнейшему традиционному атрибуту воинской службы.
17			Повороты на месте и в движение в составе отделения (взвода).	Проведение тренингов. Выполнение элементов строевой подготовки	Правильно подавать предварительные и исполнительные команды. Выполнять строевую стойку и	

					повороты на месте.	
18			Размыкание и смыкание строя.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Точно выполнять строевые приемы по разделениям и в целом.	Сформировать и закрепить у кадетов уважительное отношение к строевой выучке как важнейшему традиционному атрибуту воинской службы.
19			Размыкание и смыкание строя.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Точно выполнять строевые приемы по разделениям и в целом.	
20			Перестроение отделения (взвода) из колонны по два в колонну по одному и обратно.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь перестраиваться из одношереножного строя в двухшереножный строй и наоборот.	Сформировать и закрепить у кадетов уважительное отношение к строевой выучке как важнейшему традиционному атрибуту воинской службы.
21			Перестроение отделения (взвода) из колонны по два в колонну по одному и обратно.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь перестраиваться из одношереножного строя в двухшереножный строй и наоборот.	
22			Перестроение из одношереножного в двухшереножный строй и обратно.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь перестраиваться из одношереножного строя в двухшереножный строй и наоборот.	Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.

23			Перестроение из одношереножного в двухшереножный строй и обратно.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь перестраиваться из одношереножного строя в двухшереножный строй и наоборот.	
24			Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь выполнять приветствие без оружия. Знать команды	Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.
25			Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь выполнять приветствие без оружия. Знать команды	
26			Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь выполнять приветствие без оружия. Знать команды	
27			Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь выполнять приветствие без оружия. Знать команды	
28			Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Правильно подавать и исполнять предварительные и исполнительные команды	Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.
29			Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Правильно подавать и исполнять предварительные и	

			отход от него.		исполнительные команды	
30			Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Правильно подавать и исполнять предварительные и исполнительные команды	
31			Выполнение воинского приветствия.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь выполнять приветствие без оружия при движении в составе отделения.	Формирование ценностно-нравственной основы самоопределения кадетов-учащихся относительно военно-профессиональной деятельности.
32			Выполнение воинского приветствия.	Проведение тренировок выполнение элементов строевой подготовки	Уметь выполнять приветствие без оружия при движении в составе отделения.	
33			Зачет	Выполнение строевых приёмов.		
34			Зачет	Смотр строя и песни в составе взвода. Выполнение строевых приёмов.		

Мананников
Евгений
Владимирович

Подписан: Мананников Евгений Владимирович
DN: O="МБОУ "Талинская СОШ",
CN=Мананников Евгений Владимирович,
E=Talinsch@okregion.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: МБОУ "Талинская СОШ"
Дата: 2025-04-14 16:37:05
Foxit Reader Версия: 3.7.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Талинская средняя общеобразовательная школа"

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по ВР

Л.И.Прядко

«02» сентября 2024 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Талинская СОШ»

Е.В.Мананников

Приказ №309-од от 02 сентября 2024 года

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ

Направление: спортивно - оздоровительная деятельность

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:

Шеманчук Галина Александровна

1. Пояснительная записка

Введение

Программа спортивной секции «Волейбол» для детей и подростков спортивно - оздоровительной группы 13-15 лет разработана в соответствии:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

• Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

• Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

• Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

• О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

• О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

На сколько часов рассчитана рабочая программа: на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Для каких обучающихся составлена: для детей и подростков спортивно - оздоровительной группы 15 -16 лет

УМК учителя: учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017);

Срок реализации программы – весь период обучения

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки волейболистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Волейбол» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и предназначена для обучения волейболу детей и подростков 15-16 лет. Школа организует работу с обучающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года. В спортивную секцию зачисляются дети с 15-16 лет, желающие заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей.

Спортивная секция «Волейбол» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; овладения двигательной культурой, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников. Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы на спортивно-оздоровительном этапе — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные

занятия спортивными играми, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям волейболом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – волейбола, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Учебно-тренировочные занятия, с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением обучающимися определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Организационно-методические указания

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях ребенок овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных игроков. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия завершают изучение определённого раздела учебной программы.

Во время организации и проведении занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки обучающихся к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые детям – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом.

Переходный период. Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика).

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не загружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоённой теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными результатами освоения программы должны стать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики игры в волейбол;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Изучаемые темы	Кол-во часов
	<i>Теория:</i>	
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	0.5 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	0.5 ч
4	Физическая подготовка	0.5 ч
5	Методика тренировки волейболистов	0.5 ч
	<i>Изучение техники игры в волейбол:</i>	
	Техника нападения:	
6	перемещения	1 ч
7	стойки	1 ч
8	подачи	7 ч
9	передачи	4 ч
10	нападающие удары	2 ч
	Техника защиты:	
11	перемещения	2 ч
12	прием мяча	4 ч
13	блок	2 ч
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>	
	Тактика нападения:	
14	индивидуальные действия	1
15	групповые действия	1
16	командные действия	1
	Тактику защиты:	
17	индивидуальные действия	1
18	групповые действия	1
19	командные действия	1
20	Учебная игра с заданием	2
	Всего:	34 ч.

Оценка и результаты обучения

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Тестирование по технической подготовке проводится в конце учебного года.

Результаты обучения:

Учащиеся должны:

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.

4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Выполнить зачётные требования по ОФП и СФП.
2. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно - тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№	Контрольные нормативы		2год обучения			3 год обучения		
		Оценка	н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	юн.	12	14	16	12	14	16
		дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	юн.	10	12	14	10	12	14
		дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	юн.	17	20	25	17	20	25
		дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	юн.	5	10	15	–	–	–
		дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	юн.	2	3	4	3	4	5
		дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток	юн.	3	4	5	3	4	5
		дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	юн.	15	20	25	20	25	30
		дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	юн.	15	20	25	20	25	30
		дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Календарно - тематическое планирование для 11-х классов

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1	1 неделя	История развития волейбола в СССР. Правила игры и методика судейства. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Познакомить с историей возникновения игры волейбол.	Последовательность и этапы обучения волейболистов. Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Воспитание устойчивого интерес к игре волейбол, сознательной потребности в здоровом образе жизни.
2	2 неделя	ОФП. Техника игры в волейбол.	1	Становление волейбола как вида спорта. Правила игры и методика судейства соревнований.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.
3	3 неделя	Техническая подготовка волейболиста.	1	Эволюция правил игры по волейболу. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.
4	4 неделя	Физическая подготовка. Техника игры в волейбол.	1	Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	ОРУ. СБУ. Стойка и передвижения борца. Развитие координационных качеств. Игра «Транспортировка».	Содействовать воспитанию осмысленного отношения к выполнению заданий.
5	5 неделя	Освоение техники стоек волейболиста в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	1	Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.	Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. Стойки: устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	Способствовать воспитанию смелости и решительности. Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
6	6 неделя	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении, в защите.	1	Основы совершенствования технической подготовки.	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с	Воспитание чувства взаимопомощи, взаимостраховки.

					разбега, с места), в защите.	
7	7 неделя	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	Воспитание нравственных, волевых и эстетических. качеств, умение работать в коллективе.
8	8 неделя	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Контроль технической подготовкой	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	Содействовать формированию у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интереса к тренировочным занятиям.
9	9 неделя	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Техника игры, ее характеристика.	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий.
10	10 неделя	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	Способствовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
11	11 неделя	Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении ОРУ, подготов., подводящих и специальных упражнений.	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	Воспитание внимания, взаимопомощи, навыков самоконтроля, доброжелательности в игровых ситуациях.
12	12 неделя	Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач)	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;	Содействовать развитию ориентации в пространстве и скорости реакции.
13	13 неделя	Техника выполнения нижней прямой подачи.	1	Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота	Содействовать воспитанию коммуникативных навыков (взаимовыручки, толерантности)

					одной рукой.	
14	14 неделя	Техника выполнения верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.	Специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках;	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику.
15	15 неделя	Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - спец упраж. индивидуально у стены;	Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
16	16 неделя	Техника выполнения верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу;	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
17	17 неделя	Техника выполнения укороченной подачи. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении;	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
18	18 неделя	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	Формирование внимания и познавательного интереса к использованию ИКТ на тренировках.
19	19 неделя	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения по технике приема подачи (на месте, после перемещения);	Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.

20	20 неделя	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	На спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.
21	21 неделя	Техника передач мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования; - имитационные упражнения по технике блокирования (в паре);	Содействовать воспитанию осмысленного отношения к выполнению заданий.
22	22 неделя	Техника передач мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	Воспитание чувства взаимопомощи, взаимостраховки.
23	23 неделя	Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	Воспитание нравственных, волевых и эстетических. качеств, умение работать в коллективе.
24	24 неделя	Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления.	Содействовать формированию у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интереса к тренировочным занятиям.
25	25 неделя	Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий.
26	26 неделя	Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	Формирование внимания и познавательного интереса к использованию ИКТ на тренировках.
27	27 неделя	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	1	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока	Способствовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества,

		Двухсторонняя игра.		действиям в атаке (и наоборот). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	(блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Упражнения для развития быстроты перемещений.	ответственности.
28	28 неделя	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	Воспитание внимания, взаимопомощи, доброжелательности в игровых ситуациях.
29	29 неделя	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.
30	30неделя	Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	Воспитание устойчивого интерес к борьбе дзюдо, сознательную потребность в здоровом образе жизни.
31	31 неделя	Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Учебная игра с заданием.	Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.
32	32 неделя	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	Содействовать развитию ориентации в пространстве и быстроте реакции.
33	33 неделя	Контрольное тестирование.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	Воспитание устойчивого интерес к борьбе дзюдо, сознательную потребность в здоровом образе жизни.
34	34 неделя	Контрольное тестирование.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	Содействовать развитию ориентации в пространстве и быстроте реакции.

Мананников
Евгений
Владимирович

Подписан: Мананников Евгений Владимирович
DN: O="МБОУ "Талинская СОШ",
CN=Мананников Евгений Владимирович,
E=Talinsch@okregion.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: МБОУ "Талинская СОШ"
Дата: 2025-04-14 16:37:06
Foxit Reader Версия: 3.7.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Талинская средняя общеобразовательная школа"

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по ВР

_____ Л.И.Прядко

«02» сентября 2024 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Талинская СОШ»

_____ Е.В.Мананников

Приказ №309-од от 02 сентября 2024 года

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

СЕКЦИИ ДЗЮДО

Направление: спортивно - оздоровительная деятельность

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:

Шеманчук Галина Александровна

2024 г.

1. Пояснительная записка

Введение

Программа спортивной секции «Дзюдо» для детей и подростков спортивно - оздоровительной группы 13-15 лет разработана в соответствии:

- учебной программы для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза дзюдо и федерации дзюдо России (С.В.Ерёгина, И.Д.Свищёв, С.И.Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2016.);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

• Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

• Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

• Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

• О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

• О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

На сколько часов рассчитана рабочая программа: на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Для каких обучающихся составлена: для детей и подростков спортивно - оздоровительной группы 15 - 17 лет

УМК учителя: учебная программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза дзюдо и федерации дзюдо России (С.В.Ерёгина, И.Д.Свищёв, С.И.Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2016.)

Срок реализации программы – весь период обучения.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Дзюдо» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 15-17 лет. Школа организует работу с обучающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года. В спортивную секцию зачисляются дети желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей.

Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы **знаний, умений, навыков социализации**, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы на спортивно-оздоровительном этапе — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Учебно-тренировочные занятия, с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением обучающимися определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у обучающихся необходимую для развития ребёнка в данном возрасте;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в жизни;
- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком,

кувыркаться вперед и назад, переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику дзюдо.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала дзюдо и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Преимущественное двигательное качество борца — ловкость. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества тренер подготавливает обучающихся для дальнейших занятий дзюдо.

Организационно-методические указания

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия завершают изучение определённого раздела учебной программы.

Во время организации и проведении занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе дзюдо;
- формулировать цели и задачи занятий по дзюдо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы дзюдо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Дзюдо» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1.Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2.Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3.Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности борцов и внести соответствующие коррективы.

Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы должны стать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики самбо;

- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Теория	5
	1. Вводное занятие	0,5
	2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	0,5
	3. Основы техники и тактики борьбы	2
	4. Правила соревнований	2
2	Практика	63
	1. Физическая подготовка	12
	2. Техничко- тактическая подготовка	42
	3. Соревновательная подготовка	5
	4. Зачётные требования	4
	Всего:	34

3.Содержание программы

Теория и методика освоения дзюдо

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

История дзюдо

История зарождения и развития дзюдо в Японии.

Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещённые приёмы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с

захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

Сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

Правила соревнований

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

Техническая подготовка

Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов;
- рукава и одноимённого отворота;
- рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов;
- рукава и пояса спереди или сзади;
- рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперёд на носки (Mae Kuzushi);
- назад на пятки (Ushiro Kuzushi);
- влево (Hidari Kuzushi);
- вправо (Migi Kuzushi);
- вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi);
- вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi);
- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi);
- назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 4 кю, оранжевый пояс.

Броски – Nage Waza

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Задняя подсечка | - Ko-soto-gari |
| 2. Подсечка изнутри | - Ko-uchi-gari |
| 3. Бросок через бедро с захватом шеи | - Kosmi-guruma |
| 4. Бросок через бедро с захватом отворота | - Tsurikomi-doshi |
| 5. Боковая подсечка в темп шагов | - Okuri-ashi-barai |
| 6. Передняя подножка | - Tai-otoshi |
| 7. Подхват бедром (под две ноги) | - Harai-goshi |
| 8. Подхват изнутри (под одну ногу) | - Uchi-mata |

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Удержание сбоку захватом из под руки | - Kuzure-kesa-gatame |
| 2. Удержание сбоку захватом своей руки | - Makura-kesa-gatame |
| 3. Обратное удержание сбоку | - Ushiro-kesa-gatame |
| 4. Удержание поперек с захватом руки | - Kuzure-yoko-shiho-gatame |
| 5. Удержание со стороны головы с захватом руки | - Kuzure-kami-shiho-gatame |
| 6. Удержание верхом захватом руки | - Kuzure-tate-shiho-gatame |

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голенями; потряхивание стопами и голенями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе),

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для

формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП			
1	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.4-9.4	8.8-10.0
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	7-4	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	-	17-10
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	17-8	9-5
5	Упор углом на брусьях, сек.	5-3	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) .	-	13-6
7	Прыжок в длину с места, см	200-145	190-135
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	14.5-11.8	11.5-10.0
Техническая подготовка			
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«+» или «-»	
10	Варианты самостраховки	«+» или «-»	
11	Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	«+» или «-»	
12	Владение техникой борьбы дзюдо из всех основных классификационных групп	«+» или «-»	

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности:

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

Соревновательная подготовка

Участвовать в 2-4 соревнованиях (личных, командных) во второй половине года.

Оценка и результаты обучения

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). **Результаты обучения:**

Учащиеся должны:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования;
- знать теоретический раздел программы;
- иметь определённый опыт участия в соревнованиях;
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств.

Календарно - тематическое планирование для 11 класса

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1	1 неделя	Инструктаж по ТБ при занятии борьбой дзюдо. Правила соревнований.	2	Инструктаж по ТБ при занятии борьбой дзюдо. Познакомить с историей возникновения борьбы, этикетом в дзюдо.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Воспитание устойчивого интерес к борьбе дзюдо, сознательную потребность в здоровом образе жизни.
2	2 неделя	ОФП. Кроссовая подготовка.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении задания.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Способствовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
3	3 неделя	ОФП. Силовая гимнастика	2	Ознакомить детей с компонентами ЗОЖ (самоконтроль);	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.
4	4 неделя	ОФП. Подвижные игры. Развитие скоростно - силовых способностей.	2	Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Развитие быстроты реакции, быстроты перемещения, координации движения, ловкости в подвижных играх.	Воспитание внимания, взаимопомощи, навыков самоконтроля, доброжелательности в игровых ситуациях.
5	5 неделя	ОФП. Кроссовая подготовка.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении задания.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.

6	6 неделя	ОФП. Развитие двигательных способностей. Выведение из равновесия.	2	Умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Развитие быстроты реакции, быстроты перемещения, координации движения, ловкости в спортивных играх.	Содействовать развитию ориентации в пространстве и скорости реакции.
7	7 неделя	Задняя подсечка.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Ознакомить со стойкой дзюдоиста.	ОРУ. СБУ. Стойка и передвижения борца. Развитие координационных качеств. Игра «Транспортировка».	Содействовать воспитанию осмысленного отношения к выполнению заданий.
8	8 неделя	Подсечка изнутри	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Стойка и передвижения борца. Развитие координационных качеств. Игра «Перестрелка».	Содействовать воспитанию коммуникативных навыков (взаимовыручки, толерантности).
9	9 неделя	Задняя подсечка в движении.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Стойка и передвижения борца. Развитие координационных качеств. Падения на спину.	Способствовать воспитанию смелости и решительности,
10	10 неделя	Бросок через бедро с захватом шеи. Удержание сбоку захватом из под руки.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика Развитие координационных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
11	11 неделя	Уход от удержания сбоку захватом из под руки.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие координационных качеств.	Воспитание чувства взаимопомощи, взаимостраховки.

12	12 неделя	Боковая подсечка в темп шагов. Удержание сбоку.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
13	13 неделя	Уходы с удержания сбоку.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, умение работать в коллективе.
14	14 неделя	Подсечка изнутри в движении.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
15	15 неделя	Передняя подножка. Удержание сбоку захватом своей руки.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать формированию у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интереса к тренировочным занятиям.
16	16 неделя	Учебно – тренировочные схватки.	2	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

17	17 неделя	Подсечка изнутри в движении. Уход от удержания сбоку захватом своей руки.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий.
18	18 неделя	Уходы с удержания. Бросок через бедро с захватом шеи.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Формирование внимания и познавательного интереса к использованию ИКТ на тренировках.
19	19 неделя	Уходы с удержания. Бросок через бедро с захватом шеи в движении.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Способствовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
20	20 неделя	Обратное удержание сбоку.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.
21	21 неделя	Борьба в партере.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Воспитание внимания, взаимопомощи, навыков самоконтроля, доброжелательности в игровых ситуациях.
22	22 неделя	Уходы с удержания. Бросок через бедро с захватом пояса.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.

23	23 неделя	Уходы с удержания. Бросок через бедро с захватом отворота в движении.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать развитию ориентации в пространстве и скорости реакции.
24	24 неделя	Переворот рывком на себя. Бросок через бедро с захватом туловища.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать воспитанию осмысленного отношения к выполнению заданий.
25	25 неделя	Удержание верхом с захватом руки. Бросок через бедро с захватом туловища в движении.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать воспитанию коммуникативных навыков (взаимовыручки, толерантности).
26	26 неделя	Уходы с удержания. Боковая подсечка в темп шагов.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Способствовать воспитанию смелости и решительности,
27	27 неделя	Передняя подсечка под подставленную ногу. Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
28	28 неделя	Передняя подсечка под подставленную ногу. Удушение сзади отворотом.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Воспитание чувства взаимопомощи, взаимостраховки.
29	29 неделя	Бросок через голову с упором стопой в	2	Соблюдать правила безопасности при	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски.	Воспитание устойчивого интереса к двигательной

		живот.		выполнении упражнений.	Акробатика. Развитие двигательных качеств.	активности, чувства коллективизма, товариществ ответственности.
30	30 неделя	Бросок через голову с упором стопой в живот в движении.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, умение работать в коллективе.
31	31 неделя	Учебно – тренировочные схватки.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
32	32 неделя	Контрольное тестирование.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать формированию у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интереса к тренировочным занятиям.
33	33 неделя	Контрольное тестирование.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Самостраховка. Захваты. Удержания. Броски. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
34	34неделя	Контрольное тестирование.	2	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий.

Мананников
Евгений
Владимирович

Подписан: Мананников Евгений Владимирович
DN: O="МБОУ "Талинская СОШ",
CN=Мананников Евгений Владимирович,
E=Talinsch@okregion.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: МБОУ "Талинская СОШ"
Дата: 2025-04-14 16:37:06
Foxit Reader Версия: 3.7.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Талинская средняя общеобразовательная школа "

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по ВР

Л.И.Прядко

«02» сентября 2024 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Талинская СОШ»

Е.В.Мананников

Приказ №309-од от 02 сентября 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА

(наименование кружка)

9 класс

(класс)

2024-2025 учебный год

(период реализации программы)

Лакиза О. В.

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу, категория

I. Пояснительная записка

Актуальность разработки программы учебного предмета «Основы военной подготовки» обусловлена:

дальнейшим развитием и совершенствованием системы дополнительного образования;

достижением того уровня, который требует наращивания усилий на главном направлении подготовки воспитанников к выбору воинской специальности;

требованием к наличию, формированию и развитию качеств, необходимых кадетам;

введением компонента дисциплины «Основы военной подготовки», нацеленного на формирование мотивационной профориентационной среды.

Практическая значимость учебного предмета «Основы военной подготовки» обусловлена необходимостью:

формирования у кадет основных понятий о военной службе;

получения воспитанниками представления о предмете и задачах основ тактики, связи, первой медицинской помощи, военной топографии, радиационной, химической и биологической защите, инженерной подготовке;

изучения боевых свойств и общего устройства автомата Калашникова;

изучения законодательной основы общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования;

получения знаний об основных положениях Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации; формы организации и методы проведения занятий по строевой подготовке с отделением.

Срок реализации учебного предмета – 7 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – ежегодно по 34 часов.

Роль:

«Основы военной подготовки» является учебным предметом дополнительной образовательной программы военно-патриотической направленности.

Место:

учебный предмет «Основы военной подготовки» преподаётся в рамках основного общего образования (5 – 11 класс) в системе дополнительного образования.

Обоснование выбора программы:

Реализация данной программы совершенствует систему патриотического воспитания, формирует у молодого поколения высоких чувств патриотизма и гражданской ответственности, создание системы ценностных ориентаций. Особое место при изучении курса «Основы военной подготовки» отводится выработке у кадет высокой дисциплинированности, организованности, строевой подтянутости и стремления посвятить свою жизнь служению Отечеству на гражданском и военном поприще.

Программа курса «Основы военной подготовки» предусматривает изучение кадетами законодательных основ военной службы, истории и основ-

ных этапов становления и развития Вооруженных Сил России, ознакомление кадет с жизнью военнослужащих, их правами и обязанностями, приобретение кадетами необходимых военных знаний и практических навыков в объеме, необходимом для службы в Вооруженных Силах РФ, теоретических основ подготовки и ведения тактических действий, принципов работы вооружения и боевой техники. В группу практических занятий входят занятия в тире, на строевом плацу, тактико-строевые занятия, военно-тактические (военно-спортивные) игры.

Цель:

повышение компетентности кадет в выполнении задач военно-профессиональной деятельности по их предназначению;

увеличение уровня практической подготовки кадет;

дать обучающимся знания, навыки и умения, необходимые им для дальнейшего успешного обучения в высших учебных заведениях, преимущественно Министерства обороны Российской Федерации;

привить кадетам волевые, командирские и методические качества, позволяющие в последующем выполнять обязанности младших командиров.

Задача:

формирование мотивации воспитанников к выбору военной специальности и как следствие базовых и профильных учебных предметов на этапе профильного обучения;

обучение адекватному оцениванию требований будущей профессии и личностных качеств офицера, сопоставлению их со своими способностями, интересами, наклонностями.

Новизна:

воспитанникам 5-х – 11-х классов в повествовательно-игровой форме предлагается к ознакомлению и изучению учебный материал об основах ведения общевойскового боя в современных условиях, развитии военного искусства с древних времён до настоящего времени.

Программа направлена:

на приобретение кадетами нравственных, морально - психологических и физических качеств, а также специальных знаний и умений, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину и патриоту, а также способствующих развитию интереса к полководческому искусству прошлого и настоящего;

на формирование мотивации к профессиональной службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

на формирование психологической готовности воспитанников к выбору военной специальности.

Структура программы учебного предмета:

Учебный предмет состоит из восьми разделов:

Раздел I. Общественно-государственная подготовка.

Раздел II. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.

Раздел III. Основы инженерной подготовки.

Раздел IV. Основы военной топографии.

Раздел V. Основы военно-медицинской подготовки.

Раздел VI. Основы радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ).

Раздел VII. Строевая подготовка.

Раздел VIII. Основы огневой подготовки.

Формы проведения учебных занятий:

Теоретический материал изучается различными методами обучения, основными из них являются лекции и практические занятия. Формы применения указанных методов также могут быть различными урок, беседа, рассказ, показ и др. Изучаемый материал закрепляется при проведении тренировок воспитателями во внеурочное время, а также на мероприятиях летней практики (зачеты по «Основам военной подготовки», военно-спортивные игры)

II. Учебно-тематический план

9 класс

Раздел Тема №	Разделы, (темы) занятий	Кол- во ча- сов	Из них		Форма кон- троля
			тео- ре- тич.	пра- кти- ч.	
Раздел I	Общественно-государственная подготовка	3	3		опрос
Раздел II	Основы инженерной подготовки	2	2		опрос
Раздел III	Основы радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ)	3	3		опрос, прак- тич. выпол- нение
Раздел IV	Строевая подготовка.	12		12	прак- тич. выпол- нение
Раздел V	Основы огневой подготовки	8	3	5	опрос прак- тич. выпол- нение
Раздел VI	Основы тактической подготовки	6	4	2	
	Итого	34	15	19	

III. Содержание программы

Раздел I. Общественно-государственная подготовка.

Тема 1. Особенности военной службы. Воинская обязанность.

Занятие №1 Основные понятия. Правовые основы воинской обязанности.

Занятие №2 Воинский учет, его организация и предназначение. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Профессионально-психологический отбор. Медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу.

Занятие №3 Правовые основы военной службы. Военная присяга.

Раздел II. Основы инженерной подготовки.

Тема 1. Инженерное оборудование и маскировка позиций.

Занятие №1-2 Оборудование фортификационных сооружений для защиты личного состава. Способы их маскировки.

Раздел III. Основы радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ).

Тема 1. Оружие массового поражения.

Занятие №1 Ядерное оружие. Понятие о нем и его боевых свойствах. Виды ядерных взрывов и их отличия по внешним признакам. Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, боевую технику и сооружения.

Занятие №2 Химическое оружие и воздействие на организм человека отравляющих веществ нервнопаралитического, кожно-нарывного, общедоვитого, удушающего, психохимического и раздражающего действия.

Тема 2. Средства индивидуальной и коллективной защиты личного состава и пользование ими.

Занятие №1 Правила пользования противогазом, респиратором и средствами защиты органов дыхания от окиси углерода. Выполнение нормативов по РХБЗ.

Раздел IV. Строевая подготовка.

Тема 1. Строевые приёмы и движение без оружия.

Занятие №1 Строи подразделений и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю.

Занятие №2-3 Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Становись». Форма одежды кадет. Правила ношения военной формы одежды.

Занятие №4-5. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка.

Занятие №6-7 Строевой и походный шаг. Движение бегом.

Занятие №8 Повороты на месте.

Занятие №9. Повороты в движении.

Занятие №10-11. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Занятие №12. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Раздел V. Основы огневой подготовки.

Тема 1. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке и обращении с оружием и боеприпасами.

Тема 2. Ручной противотанковый гранатомет (РПГ-7).

Занятие №1 Назначение, боевые свойства и устройство ручного противотанкового гранатомета РПГ-7, его разборка и сборка.

Занятие №2-3 Предназначение частей и механизмов ручного противотанкового гранатомета. Работа частей и механизмов ручного противотанкового гранатомета при зарядании и стрельбе. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе, и способы их устранения.

Тема 3. Огневые (стрелковые) тренировки, стрельбы.

Занятие №1-4

Раздел VI. Основы тактической подготовки.

Тема 1. Действия солдата в бою.

Занятие №1-2 Отделение, расчет, экипаж – низовые звенья воинских формирований. Организация, вооружение и боевые возможности мотострелкового отделения. Общие обязанности солдата в бою и по его штатному предназначению.

Занятие №3-4 Обязанности наблюдателя. Выбор места для наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста. Назначение сектора и зон для наблюдения. Изучение местности, определение расстояний до ориентиров и местных предметов.

Занятие №5-6 Передвижение на поле боя: выбор укрытия, путей движения и способов передвижения (в рост, пригнувшись, перебежками и переползанием).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- подготовка воспитанников к военной и государственной службе;
- воспитание в кадетах стремление к здоровому образу жизни, дисциплине, уважения законности и правопорядка.

По окончании обучения воспитанники достигнут следующих результатов освоения программы:

личностные:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию,

социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, ува-

жающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

метапредметные:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение ориентироваться в прикладных науках;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии в области военной службы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

понимание ими важности защиты Отечества, ответственности за оборону рубежей Родины;

уяснение и принятие учащимися достижений в военно-патриотическом воспитании.

предметные:

1. В познавательной сфере:

знания об основах тактики, огневой подготовки, строевой подготовки, ОВУ ВС РФ, военной топографии, РХБЗ, военно-инженерной подготовки, военно-медицинской подготовки о их значении для достижения военного преимущества перед противником и для защиты общества и государства.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

умения предвидеть возникновение военной опасности на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной боевой обстановке с учетом индивидуальных возможностей.

3. В коммуникативной сфере:

умения докладывать о результатах своих действий, ставить задачи, отдавать приказы.

4. В трудовой сфере:

знания устройства и принципов действия основного стрелкового, инженерного и другого вооружения, используемого в современной армии.

6. В сфере физической культуры:

формирование установки на здоровый образ жизни;

развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По Общественно-государственной подготовке.

Знать:

- назначение и организационную структуру ВС РФ, виды ВС РФ и рода войск (силы и средства флота); сущность и значение военной присяги, государственного флага и боевого знамени воинской части;

- дни воинской славы России, значение государственных наград; роль офицеров и младшего командного состава ВС РФ; порядок поступления в высшие военно-учебные заведения; сущность и особенности воинского коллектива; основные качества защитника Родины.

По Уставам Вооруженных сил Российской Федерации.

Знать:

- общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата и обязанности лиц суточного наряда; воинские звания и знаки различия; порядок выполнения приказов и обращения к начальникам и старшим, воинского приветствия и правила воинской вежливости и поведения; порядок размещения военнослужащих, содержания помещений, хранения имущества и порядок действий по распорядку дня; виды ответственности военнослужащих, виды поощрений и дисциплинарных взысканий.

- назначение и задачи караульной службы, обязанности караульного и часового; порядок несения караульной службы;

Уметь:

- практически выполнять действия по распорядку дня и обязанности дневального по роте;

- практически выполнять обязанности караульного и часового.

По Инженерной подготовке

Знать:

- общее устройство и принцип действия мин, правила их установки и обезвреживания, меры безопасности при установке и обезвреживании мин;

Уметь:

- оборудовать одиночные окопы; устанавливать и обезвреживать противотанковые, противопехотные и сигнальные мины;

- преодолевать минно-взрывные заграждения с использованием миноискателей, шупов и подручных предметов;

- преодолевать невзрывные противопехотные заграждения.

По Военной топографии.

Знать:

- порядок определения сторон горизонта и доклада о своем местонахождении от местных предметов;

Уметь:

- определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов;

- определять азимуты на местные предметы и направления по заданным азимутам; осуществлять движение по заданным азимутам;

- работать с картой на местности (определять расстояния, направления, свое местоположение и положения обнаруженных целей).

По Военно-медицинской подготовке.

Знать:

- порядок и правила оказания первой медицинской помощи; правила личной гигиены и коллективной гигиены и предупреждения инфекционных заболеваний; правила применения штатных средств медицинского обеспечения;

- порядок и правила оказания первой медицинской помощи при поражениях оружием массового поражения; порядок и правила транспортировки раненых.

Уметь:

- применять штатные средства оказания первой медицинской помощи; останавливать артериальные кровотечения при помощи жгута и других подручных средств; накладывать повязки при различных видах ранений; производить иммобилизацию при переломах; выполнять реанимационные мероприятия;

- осуществлять эвакуацию раненого из-под огня противника, транспортировать раненого на значительные расстояния с учетом характера ранения.

По РХБ защите.

Знать:

- основные поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия и способы защиты от него; способы защиты от зажигательного оружия; назначение, устройство и правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- сигналы оповещения, приемы и способы действия на зараженной местности, правила входа в убежище и выхода из него; правила специальной и санитарной обработки;

Уметь:

- осуществлять подбор лицевой части противогаза, осуществлять проверку его исправности; правильно надевать, снимать, укладывать и переносить средства индивидуальной защиты (противогаз и общевойсковой защитный костюм ОЗК);

- действовать по сигналам оповещения и преодолевать зоны заражения, используя средства индивидуальной защиты; проводить специальную и санитарную обработку;

По Стрелковой подготовке.

Знать:

- элементы строя и обязанности солдата перед построением и в строю, порядок выполнения стрелковых приемов.

Уметь:

- выполнять одиночные стрелковые приемы без оружия и с оружием, слаженно действовать в составе подразделения.

По Огневой подготовке.

Знать:

- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении стрельб из пневматического и боевого оружия; правила поведения в тире, на стрельбище и полигоне;

- назначение и боевые свойства автомата и ручного пулемета Калашникова; назначение и устройство частей и механизмов автомата, принцип работы автоматики; положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле; боеприпасы к стрелковому оружию; порядок эксплуатации, хранения и ухода за автоматом; порядок осмотра и подготовки автомата и патронов к стрельбе; способы устранения задержек при стрельбе;

- назначение и боевые свойства ручных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат, реактивных противотанковых и штурмовых гранат; меры безопасности при обращении с ручными и реактивными гранатами, порядок подготовки гранат к применению и устройство и работу частей и механизмов гранаты;

Уметь:

- быстро и правильно изготавливаться к стрельбе из различных положений, заряжать оружие, осуществлять производство стрельбы (устанавливать прицел и переводчик, осуществлять прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание оружия), разряжать и осматривать оружие после стрельбы, устранять задержки, возникающие при стрельбе;

- снаряжать магазин патронами, осуществлять подготовку ручных и реактивных гранат к боевому применению;

- осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова, производить его чистку и смазку; производить осмотр автомата;

- выполнять упражнения учебных стрельб из пневматического, малокалиберного и боевого стрелкового оружия;

- точно метать ручные гранаты из различных положений.

Достижение указанных уровней обученности осуществляется выбором оптимальных педагогических технологий, структура которых содержит набор видов учебных занятий, форм, методов и средств обучения

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

Методы достижения уровней обученности:

«**иметь представление**» достигается в ходе проведения теоретических видов учебных занятий, как правило, лекций, бесед, которые в начальный период изучения предмета могут занимать максимальный объем от общего бюджета времени.

«**знать**» достигается, в основном, в ходе проведения групповых занятий и самостоятельной работы воспитанников. Групповые занятия проводятся в целях изучения вооружения и военной техники, отдельных вопросов теории, которые впоследствии будут отрабатываться на практических занятиях. Самостоятельная работа воспитанников является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных в ходе учебных занятий с преподавателем знаний и умений.

«**уметь**» достигается в ходе практических видов занятий, которые составляют основу обучения. На них отводится максимальный объем времени. Практические виды занятий проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков солдата, отработки упражнений, приемов и нормативов. Основной метод проведения практического вида занятия – тре-

нировка (упражнение).

Кроме указанных методов обучения могут быть применены и другие. Выбор вида занятия и метода обучения зависит от уровня подготовки воспитанников, темы и цели занятия, наличия и состояния учебно-материальной базы.

Таким образом, помимо вышеуказанных методов обучения могут использоваться:

- устное изложение учебного материала;
- обсуждение изучаемого материала;
- показ (демонстрация);
- упражнение (тренировка);
- практическая работа;
- самостоятельное изучение учебного материала.

V. Список литературы и средств обучения

1. Инструкция об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы. 2011.
2. Апакидзе В.В. Строевая подготовка М. Просвещение 1991г.
3. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя, часть III (взвод, отделение, танк).
4. Военная доктрина Российской Федерации.
5. Военная топография. Б. Бызов – 1986 г.
6. Защита от оружия массового поражения. В. Мясников – 1984 г.
7. Инструкция о порядке проверки и оценки строевой подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации (от 12.4.96 г. № 205/2/202).
8. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
9. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.
10. Наставления по стрелковому делу для различных видов вооружения (АК-74, РПГ-7, ПМ, КППВТ и др.).
11. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
12. Отравляющие вещества, Воениздат – 19 92 г.
13. Радиационная, химическая и биологическая защита – управление начальника РХБЗ Москва 2005 г.
14. Рыбин А. Л. Безопасность дорожного движения. Учебно-наглядное пособие для учащихся: 5-9 кл. /А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008
15. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности 5-й кл. учеб. Для общеобразоват. учреждений/ А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под общ. ред. А. Т. Смирнова. -7-е изд. –М.: Просвещение, 2010.
16. Смирнов А. Т. Основы военной службы, учебное пособие, М. Дрофа, 2007
17. Справочник младшего командира. Воениздат – 2007 г.
18. Тактика (взвод, отделение, танк). Воениздат – 1985 г.

19.Федеральный закон Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе».

№	Дата		Тема урока	Элементы содержания характеристика видов деятельности	Формируемые умения	Воспитательная работа
	пл ан	факт				
Раздел I. Общественно-государственная подготовка. 3ч						
1			Особенности военной службы. Воинская обязанность.	Основные понятия. Правовые основы воинской обязанности.	Знать правовые основы воинской обязанности	Формирование личностных качеств
2			Особенности военной службы. Воинская обязанность.	Воинский учет, его организация и предназначение. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.	Медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу.	Воспитание аккуратности и дисциплинированности. Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами
3			Особенности военной службы. Воинская обязанность.	Правовые основы военной службы. Военная присяга.	Знать правила принятия военной присяги.	
Раздел II. Основы инженерной подготовки. 2ч						
4			Инженерное оборудование и маскировка позиций.	Оборудование фортификационных сооружений для защиты личного состава. Способы их маскировки.	Знать способы маскировки фортификационных сооружений.	Воспитание аккуратности и дисциплинированности.

5			Инженерное оборудование и маскировка позиций.	Оборудование фортификационных сооружений для защиты личного состава. Способы их маскировки.	Знать способы маскировки фортификационных сооружений.	
Раздел III. Основы радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ).2ч						Воспитывать дисциплинированность и ответственность за свою жизнь и жизнь других людей.
6			Оружие массового поражения.	Ядерное оружие. Понятие о нем и его боевых свойствах. Виды ядерных взрывов и их отличия по внешним признакам.	Знать краткую характеристику поражающих факторов ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, боевую технику и сооружения	
7			Оружие массового поражения.	Химическое оружие и воздействие на организм человека отравляющих веществ нервнопаралитического, кожно-нарывного, общеядовитого, удушающего, психохимического и раздражающего действия	Знать о воздействии химического оружия на организм человека.	Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов

8			Средства индивидуальной и коллективной защиты личного состава и пользование ими.	Правила пользования противогазом, респиратором и средствами защиты органов дыхания от окиси углерода.	Знать правила пользования противогазом. Выполнять нормативы по РХБЗ.	
Раздел IV. Строевая подготовка.14ч						
9			Строи подразделений и управление ими. Обязанности командиров и кадет перед построением и в строю	Развернутый строй. Выполнение команд : «Отделение (взвод) в одну шеренгу становись», «Отделение в две шеренги становись».	Способность проявлять дисциплинированность, профилактика нарушения осанки.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами
10 - 11			Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Становись». Форма одежды кадет.	Команды «Смирно», «Вольно», «Становись». Форма одежды кадет	Бережливо относиться к своим и чужим вещам , соблюдать форму одежды, всегда быть опрятным;	Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов
12 - 13			Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка.	Выполнение команд: «Становись, или «Смирно», «Вольно», «Заправиться».	Формирование умений выполнять комплексы строевых упражнений.	

14 - 15			Строевой и походный шаг. Движение бегом.	Изучение и отработка строевого походного шага. Движение рук, ног. Выполнение команд «Смирно» при движении походным шагом	Формирование умений выполнять комплексы строевых упражнений.	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами
16			Повороты на месте.	Выполнение команд: «Пол-оборота на ле-Во, на пра-Во, «Кру-Гом» по разделением на два счета и в целом.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, умение взаимодействовать с одноклассниками	
17			Повороты в движении.	Выполнение команд: «Пол-оборота на ле-Во, на пра-Во, «Кру-Гом» по разделением на два счета и в целом	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, умение взаимодействовать с одноклассниками	Взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами
18 - 19			Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	Отдание воинской чести на месте и в движении	Формирование умений выполнять комплексы строевых упражнений, овладевать основами технических действий.	Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.

20			Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	Выполнение команд: «кадет Иванов ко мне», форма доклада о прибытии, «кадет Иванов встать в строй»	Способность проявлять дисциплинированность	Формирование культуры движения, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно. Воспитание аккуратности и дисциплинированности.
Раздел VI. Основы огневой подготовки. 8ч						Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов. Формирование ценностно-нравственной основы самоопределения кадетов
21			Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке и обращении с оружием.	Назначение, ТТХ и общее устройство автомата. Правила безопасности при обращении с оружием	Знать правила ТБ при обращении с оружием.	
22			Ручной противотанковый гранатомет (РПГ-7).	Назначение, боевые свойства и устройство ручного противотанкового гранатомета РПГ-7, его разборка и сборка	Порядок сборки, последовательность действий, приёмы.	
23			Ручной противотанковый гранатомет (РПГ-7).	Предназначение частей и механизмов ручного противотанкового гранатомета. Работа частей и механизмов	Порядок сборки, последовательность действий, приёмы.	

				ручного противотанкового гранатомета при зарядании и стрельбе.		
24			Ручной противотанковый гранатомет (РПГ-7).	Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе, и способы их устранения.	Порядок сборки, последовательность действий, приёмы. Оработка навыков сборки автомата после неполной разборки	Формирование ценностно-нравственной основы самоопределения кадетов
25 - 26			Огневые (стрелковые) тренировки, стрельбы			Воспитывать дисциплинированность и ответственность
27 - 28			Огневые (стрелковые) тренировки, стрельбы			
Раздел VI. Основы тактической подготовки.6ч						
28 29 - 30			Действия солдата в бою.	Отделение, расчет, экипаж – низовые звенья воинских формирований. Организация, вооружение и боевые возможности мото-стрелкового отделения.	Знать общие обязанности солдата в бою и по его штатному предназначению.	Воспитывать дисциплинированность и ответственность

31 - 32			Действия солдата в бою.	Назначение сектора и зон для наблюдения. Изучение местности, определение расстояний до ориентиров и местных предметов.	Знать обязанности наблюдателя. Уметь выбрать место для наблюдения.	Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.
33 - 34			Действия солдата в бою.	Передвижение на поле боя: выбор укрытия, путей движения и способов передвижения (в рост, пригнувшись, перебежками и переползанием).	Уметь выбрать укрытия, путей движения и способов передвижения.	

Мананников
Евгений
Владимирович

Подписан: Мананников Евгений Владимирович
DN: O="МБОУ "Талинская СОШ",
CN=Мананников Евгений Владимирович,
E=Talinsch@okregion.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: МБОУ "Талинская СОШ"
Дата: 2025-04-14 16:37:07
Foxit Reader Версия: 3.7.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Талинская средняя общеобразовательная школа"

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по ВР

Л.И.Прядко

«02» сентября 2024 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Талинская СОШ»

Е.В.Мананников

Приказ №309-од от 02 сентября 2024 года

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
для учащихся специализированных (кадетских) классов

СЕКЦИИ САМБО

Направление: спортивно - оздоровительная деятельность

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:

Шеманчук Галина Александровна

2024 г.

1. Пояснительная записка

Введение

Образовательная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов.

Одна из целевых установок в системе учащейся молодёжи - подготовка к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии.

И одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки учащихся, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств.

Главные положения принципа подготовки человека к профессиональной и оборонно-спортивной деятельности выражаются в следующем:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.
- надо постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма нравственных качеств.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

– Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа спортивной секции «Самбо» для детей и подростков спортивно - оздоровительной группы 12 -15 лет разработана в соответствии:

- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. САМБО-С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2008г.;

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ

(ред. от 21.04 2011г.).

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

На сколько часов рассчитана рабочая программа: на 1 час в неделю общий объём времени из расчёта на одну учебную группу определяется количеством рабочих недель в учебном году в специализированных (кадетских) классах: 34 недели по 1 часу - 34 часа.

Для каких обучающихся составлена: для детей и подростков спортивно - оздоровительной группы 12 - 15 лет (возраст 11-12 лет (6 класс), 12-13 лет (7 класс), 13 -14 лет (8 класс), 14 -15 лет (9 класс).

УМК учителя: учебная программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза самбо и федерации самбо России (С.В.Ерёгина, И.Д.Свищёв, С.И.Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2014.)

Срок реализации программы – весь период обучения.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке самбистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Самбо» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и предназначена для обучения борьбе самбо детей и подростков 12-15 лет. Школа организует работу с обучающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года. В спортивную секцию зачисляются дети с 12-15 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей.

Спортивная секция «Самбо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ борьбы, овладения двигательной культурой самбо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы **знаний, умений, навыков социализации**, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы — улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов, овладение

основами физкультурно - спортивной деятельности с элементами единоборств, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Основные задачи:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям по борьбе самбо;
- обучение технике и тактике борьбы самбо;
- целенаправленное совершенствование, развитие физических качеств с учётом индивидуального физического развития;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся;
- воспитание: морально-волевых качеств личности (трудолюбия, упорства, целеустремлённости); потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- создание условий для наиболее полной самореализации личности, необходимой в их будущей профессиональной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия, с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением обучающимися определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у обучающихся необходимую для развития ребёнка в данном возрасте;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в жизни;
- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику самбо.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в

детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала дзюдо и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Преимущественное двигательное качество борца — ловкость. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества тренер подготавливает обучающихся для дальнейших занятий самбо.

Организационно-методические указания

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия завершают изучение определённого раздела учебной программы.

Во время организации и проведении занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки самбистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые борцам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и после соревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты**:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1.Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2.Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3.Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности борцов и внести соответствующие коррективы.

Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы должны стать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики самбо;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;

- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе;
- знание правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования;
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Теория	5
	1. Вводное занятие	0,5
	2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	0,5
	3. Основы техники и тактики борьбы	2
	4. Правила соревнований	2
2	Практика	29
	1. Физическая подготовка	9
	2. Техничко- тактическая подготовка	12
	3. Соревновательная подготовка	4
	4. Зачётные требования	4
	Всего:	34

3.Содержание программы

Теория и методика освоения самбо

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

История самбо

История зарождения и развития самбо в России.

Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых приёмов.

Этикет в самбо.

Выход на ковер, при вызове партнёра на совместные упражнения или поединок, а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещённые приёмы в самбо.

В борьбе запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на

кисть, проводить удушающие приемы, держаться за ковер.

Сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

Правила соревнований

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма и уход за ней.

Техническая подготовка

Элементарные технические действия

Стойки: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция: дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов;
- рукава и одноимённого отворота;
- рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов;
- рукава и пояса спереди или сзади;
- рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия:

- вперёд на носки;
- назад на пятки;
- влево; вправо;
- вперёд вправо;
- вперёд влево;
- назад вправо;
- назад влево;
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Передняя подсечка в колено.
3. Передняя подсечка.
4. Бросок через бедро с захватом туловища.
5. Отхват.
6. Бросок через бедро.

7. Зацеп изнутри.
8. Бросок через спину.

Приемы борьбы лежа:

1. Удержание сбоку.
2. Удержание сбоку с выключением руки.
3. Удержание поперек.
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса.
5. Удержание верхом.
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
7. Переворачивание захватом двух рук.
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки.
10. Болевые приемы.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

_ ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад, вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках, в висе лежа, перемещения в висе); подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом,

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания

теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности:

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях (личных, командных) во второй половине года.

Приложение 1

Контрольно-измерительные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	7	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10	15	10	5
Упор углом на брусьях, сек.	5	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	20	15	10	14	8	6
Прыжок в длину с места, см	190	165	145	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	12,0	11,7	11,5	10,5	9,5
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибка неправильно назван прием	
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений						

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<u>Скоростные качества</u>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски за 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротив.
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90^0 , сек	В висе на перекладине (гимнастическ. стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, кол-во раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, кол-во раз	Тренер определяет стандартный прием
<u>Гибкость</u>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<u>Координационные способности</u>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), сек	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-	Стоя возле гимнастической стенки (с

	тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, сек	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максим.)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметр	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

Календарно - тематическое планирование для 9 «б» класса

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1	1 неделя	Инструктаж по ТБ при занятии борьбой самбо. Профилактика травматизма.	1	Инструктаж по ТБ при занятии борьбой дзюдо. Показать приемы самоконтроля во время физических упражнений.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Воспитание устойчивого интерес к борьбе дзюдо, сознательную потребность в здоровом образе жизни.
2	2 неделя	ОФП. Кроссовая подготовка. Тестирование.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении задания.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Уметь демонстрировать физические кондиции.	Способствовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
3	3 неделя	ОФП. Силовая гимнастика. Тестирование.	1	Ознакомить учащихся с составлением графика режима. Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь демонстрировать физические кондиции.	Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.
4	4 неделя	ОФП. Атлетическая гимнастика. Подвижные игры с элементами единоборств.	1	Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Развитие быстроты реакции, быстроты перемещения, координации движения, ловкости в подвижных играх.	Воспитание внимания, взаимопомощи, навыков самоконтроля, доброжелательности в игровых ситуациях.
5	5 неделя	ОФП. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении задания. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.

6	6 неделя	ОФП. Развитие двигательных качеств. Выведение из равновесия.	1	Умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	ОРУ. Стойка и передвижения борца. Развитие быстроты реакции, быстроты перемещения, координации движения, ловкости в спортивных играх.	Содействовать развитию ориентации в пространстве и скорости реакции.
7	7 неделя	Развитие двигательных качеств. Борьба за захват.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Захваты. Развитие координационных качеств. Игра «Транспортировка».	Содействовать воспитанию осмысленного отношения к выполнению заданий.
8	8 неделя	Броски подножкой: задней, передней, передней с колена.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Стойка и передвижения борца. Развитие координационных качеств. Игра «Перестрелка».	Содействовать воспитанию коммуникативных навыков (взаимовыручки, толерантности).
9	9 неделя	Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов)	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Развитие координационных качеств. Падения на бок.	Способствовать воспитанию смелости и решительности,
10	10 неделя	Бросок подхватом под две ноги.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падения на спину, на бок. Захваты атакующие. Акробатика Развитие координационных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
11	11неделя	Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падения на бок. Захваты атакующие. Самостраховка. Развитие координационных качеств.	Воспитание чувства взаимопомощи, взаимостраховки.
12	12 неделя	Броски отхватом - снаружи, изнутри с	1	Соблюдать правила безопасности при	ОРУ. СБУ. Падения через партнёра. Самостраховка.	Воспитание устойчивого интереса к двигательной

		захватом ноги. Удержание сбоку.		выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	Акробатика. Удержание. Развитие координационных качеств.	активности, чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
13	13 неделя	ОФП. Уходы с удержания сбоку. Броски через бедро - с захватом пояса,	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падения через партнёра. Самостраховка. Захваты. Акробатика. Удержание. Броски. Развитие координационных качеств.	Воспитание нравственных, волевых и эстетических. качеств, умение работать в коллективе.
14	14 неделя	Уходы с удержания сбоку. Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять. Разучить правила игры.	ОРУ. СБУ. Падения через партнёра. Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Владение навыками выполнения разнообразных физ. упражнений различной функциональной направлен.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
15	15 неделя	Бросок через бедро с захватом шеи. Удержание спиной. Уходы с удержания со стороны спины.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падения. Самостраховка. Захваты. Удержание. Броски. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Содействовать формированию у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интереса к тренировочным занятиям.
16	16 неделя	Учебно – тренировочные схватки.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Падения. Самостраховка. Захваты. Удержание. Броски. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

17	17 неделя	Броски через голову - упором стопой, Удержание спиной.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падения. Самостраховка. Захваты. Удержание. Броски. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий, игровой и соревновательной деятельности.
18	18 неделя	Броски через голову - упором стопой. Уходы с удержания со стороны головы.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Падение через партнёра. Удержание сбоку. Захваты. Удержание. Броски. Развитие координационных качеств.	Формирование внимания и познавательного интереса к использованию ИКТ на тренировках.
19	19 неделя	Броски через голову - упором голенью. Уходы с удержания со стороны головы.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падение через партнёра. Захваты. Удержание. Броски. Развитие силовых качеств.	Способствовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества, ответственности.
20	20 неделя	Бросок зацеп изнутри в движении.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Падение через партнёра. Захваты. Удержание. Броски. Развитие координационных качеств.	Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.
21	21 неделя	Борьба в партере.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Акробатика. Развитие скоростно - силовых качеств.	Воспитание внимания, взаимопомощи, навыков самоконтроля, доброжелательности в игровых ситуациях.
22	22 неделя	Уходы с удержания со стороны головы. Бросок зацеп снаружи в движении.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падение через партнёра. Уходы с удержания боку. Акробатика. Броски. Развитие скоростно - силовых качеств.	Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.

23	23 неделя	Учебно – тренировочные схватки.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Акробатика. Броски. Развитие скоростно - силовых качеств.	Содействовать развитию ориентации в пространстве и скорости реакции.
24	24 неделя	Бросок через бедро с захватом туловища. Болевые приемы рычагом бедра.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Акробатика. Броски. Развитие скоростно - силовых качеств.	Содействовать воспитанию осмысленного отношения к выполнению заданий.
25	25 неделя	Удержание верхом. Бросок через бедро с захватом туловища в движении.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Захваты. Удержание. Броски. Уходы с удержания верхом. Развитие координационных качеств.	Содействовать воспитанию коммуникативных навыков (взаимовыручки, толерантности).
26	26 неделя	Броски через спину: захватом руки и отворота.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	ОРУ. СБУ. Падение через партнёра. Уходы с удержания верхом. Акробатика. Развитие координационных качеств.	Способствовать воспитанию смелости и решительности,
27	27 неделя	Броски через спину: захватом руки и отворот в движении.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно выполнять.	ОРУ. СБУ. Захваты. Удержание. Броски. Развитие координационных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
28	28 неделя	Удержание верхом с захватом рук. Бросок через спину в движении.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. Показать упражнения, научить правильно их выполнять	ОРУ. СБУ. Захваты. Удержание. Броски. Уходы с удержания верхом. Акробатика. Развитие координационных качеств.	Воспитание чувства взаимопомощи, взаимостраховки.
29	29 неделя	Бросок боковая подсечка. ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Показать упражнения и научить правильно	ОРУ. СБУ. Захваты. Удержание. Броски. Акробатика. Развитие координационных качеств.	Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, товарищества,

				выполнять.		ответственности.
30	30 неделя	Переворот рывком на себя. Бросок боковая подсечка.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. Показать упражнения, научить правильно их выполнять	ОРУ. СБУ. Акробатика. Падения. Страховка. Бросок боковая подсечка.. Развитие координационных качеств.	Воспитание нравственных, волевых и эстетических. качеств, умение работать в коллективе.
31	31 неделя	Борьба в партере.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. Показать упражнения, научить правильно их выполнять	ОРУ. СБУ. Акробатика. Падения. Страховка. Удержание верхом. Развитие координационных качеств.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
32	32 неделя	Тестирование.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Содействовать формированию у учащихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интереса к тренировочным занятиям.
33	33 неделя	Учебно – тренировочные схватки.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Содействовать формированию у учащихся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
34	34 неделя	Тестирование. Контрольные испытания.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Проверка умений и навыков обучающихся	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий.