

**Управление образования администрации Богучанского района
МБОУ ДОД «Центр роста»**

Рекомендовано:
Методическим советом
Протокол от 10.06.2024 г.

Утверждено:
Директор МБОУ ДОД «Центр роста»
_____/Т. Г. Назарова/
Приказ № 105 от «14» 06 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Патриот»**

Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Форма обучения: очная

Авторы-составители программы:
Суетин Н. А., Коженкова А. О.,
Тремарев И. С., Казанцев Д.Н.,
Томагашев Е. А., Брюханов И. А.,
О. И. Павленко, Шабалин А.В.,
педагоги дополнительного
образования

с. Богучаны
2024 год

Пояснительная записка

Происходящие в России процессы преобразования не могут не влиять на сознание чувства всех граждан страны, и, прежде всего, молодежи. К сожалению, с началом перемен в обществе резко проявилась негативная сторона этих изменений, которая выразилась в изменении отношения к таким непреходящим ценностям, как Отечество, патриотизм, долг, честь, достоинство. В тяжелом положении оказались Вооруженные силы России, оставшиеся без полноценных воинов. Причина тому слабый авторитет Армии в обществе, и в особенности среди молодой его части. Одна из причин такого положения — снижение роли и значения патриотического воспитания молодежи. В плачевном состоянии находится и система допризывной подготовки к службе. Естественно, что в таких условиях проблема патриотического воспитания подрастающего поколения становится одной из актуальнейших.

Программа разработана на основе «Программы и методических рекомендаций» для обучения и всесторонней подготовки детей.

Направленностью данной образовательной программы является военно-патриотическое воспитание детей и молодежи, которое наравне с духовно-нравственным воспитанием оказывает существенное влияние на состояние нашего общества.

Цель программы:

- Создание эффективной системы допризывной подготовки, массовой и добровольной военно-спортивной подготовки к службе в армии, и на ее основе условий для гражданского становления, духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи и подростков.

Задачи программы:

- Изменение нравственного климата в молодежной среде;
- Формирование активной жизненной позиции молодежи;
- Психологическая подготовка к службе армии;
- Воспитание ответственности за будущее и настоящее своей страны и уважение к ее истории;
- Снижение уровня преступности среди молодежи;

Программа рассчитана на 5 годичное обучения ребят в возрасте 12-17 лет.

Учебно-тематический план включает в себя изучение обязательных дисциплин (НВП, ОФП, туризм, краеведение, основы медицинской подготовки) и специальную подготовку в зависимости от наличия специалистов и материально-технической базы (рукопашный бой, бокс, вольная борьба).

Группы комплектуются с учетом возраста и степени физической и спортивной подготовленности. Вариативным блоком является выбор раздела «Единоборство» в зависимости от квалификации педагога. При зачислении в объединение в период комплектования учебных групп каждый ребенок обязан предоставить справку о разрешении заниматься по данной программе. При формировании групп учитывается приспособленность к тренировочным нагрузкам.

Особенность данной программы – вариативность дисциплин, которые выбираются в каждом военно- патриотическом клубе, исходя из учета имеющихся специалистов и материальной базы.

При составлении учебного графика педагог имеет право самостоятельно определять количество часов по каждому разделу, не выходя за общее количество часов за год (144 часа)

Формы работы: групповые, индивидуальные, игровые, просмотры видеофильмов, лекции, участие в соревнованиях.

Организация занятий, формы и методы работы.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

1. Общее построение, на котором делаются объявления, сообщения и объявляется тема занятия,
2. Строевые тренировки по закреплению изученных строевых приемов,
3. Изучение нового материала (теория и практика),
4. Общефизическая разминка,
5. Выработка умений и навыков в составе отделения, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое),

6. Подведение итогов.

Формы работы: групповые, индивидуальные, игровые, просмотры видеофильмов, лекции, участие в соревнованиях.

Режим занятий: два раза в неделю по два часа.

На каждый год обучения для всех обучающихся разрабатывается контрольные нормативы, переводные испытания.

Ожидаемые результаты:

- Подростки, занимаясь спортом в военно-патриотическом клубе, укрепят свое здоровье
- Получат знание по основам медицинской подготовке
- Получат знания по выживанию в условиях, близким к экстремальным
- Сформируют общественно-активную позицию, интерес к прошлому своей страны
- Пройдут подготовку к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.

Учебно - тематический план по годам обучения

№	Дисциплина	Кол-во часов				
		1-й гол	2-й гол	3-й гол	4-й гол	5-
1.	Начальная военная подготовка	32	32	32	54	54
2.	Общефизическая подготовка	36	36	36	34	34
3.	Туризм, краеведение	20	20	20	8	8
4.	Основы медицинской подготовки	6	6	6	6	6
5.	Организационно-массовая работа	16	16	16		
6.	Единоборства (рукопашный бой, вольная борьба бокс)	34	34	34	42	42
	Итого:	144	144	144	144	144

Учебно-тематический план на 1-й год обучения

Начальная военная подготовка

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вооруженные Силы России	3	1	4
2.	Строевая подготовка	2	4	6
3.	Тактическая подготовка	2	4	6
4.	Огневая подготовка		4	4
5.	Военная топография	4	2	6
6.	Гражданская оборона	2		2
7.	Переводные испытания, контрольные	2	2	4
	Итого:			32

1. История возникновения Вооруженных Сил РФ.

Общевоинские уставы.

Общевоинские уставы, их основные требования и содержание. История возникновения уставов. Законодательная основа общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ и их требования. Виды уставов и их назначение. Устав внутренней службы ВС РФ. Общие положения. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Обязанности солдата (матроса). Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок. Дисциплинарный устав ВС РФ. Общие положения. Поощрения и дисциплинарные взыскания. Учет поощрений и дисциплинарных взысканий. Дисциплинарные права командиров подразделений. Обязанности суточного порядка. Суточный порядок роты, его назначение, состав и вооружение. Подготовка к несению службы. Обязанности дневального по роте. Обязанности дежурного по роте. Прием дежурства. Действие суточного наряда по обеспечению соблюдения распорядка дня. Практическое несение службы в наряде по роте.

Права и обязанности лиц караула. Караул, его состав и назначение.

Внутренний порядок в карауле. Ответственность, подчиненность и права личного состава караула. Обязанности часового. Порядок несения службы и применения оружия часовым.

2. Строевая подготовка.

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая сойка. Выполнение команд «Становись», «Вольно», «Смирно», «заправиться», «отставить», «Головные уборы - снять (надеть)». Повороты на месте налево, направо, кругом. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения. Повороты в движении «налево», «кругом». Отдание воинской чести в движении и на месте. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Постановка в строй..

Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием. Отдание воинской чести в движении на месте. Выход из строя с оружием и подход к начальнику. Отход от начальника и постановка в строй. Строи подразделений и управление ими. Строи подразделений. Порядок перестроения. Выполнение команд в составе подразделения. Проведение строевого смотра подразделения. Отдание воинской чести в движении в составе подразделения. Команды, подаваемые командирами подразделений и их выполнение.

2. Тактическая подготовка.

Основы современного общевойскового боя. Понятие о бое. Современный общевойсковой бой. Виды боя. Оборона. Наступление. Встречный бой. Виды оружия. Виды маневра.

Действие солдата в бою. Действие солдата в обороне. Место и обязанности солдата оборонительном бою. Выбор места для стрельбы и его маскировка. Уничтожение атакующих танков и пехоты противника.

Действие солдата в наступлении. Передвижение на поле боя. Использование местности и местных предметов для защиты от огня противника. Преодоление препятствий в ходе атаки. Уничтожение противника в окопах. Бой в глубине обороны противника.

Действие солдата в разведке. Наблюдение. Выбор места для наблюдения, его оборудование и маскировка. Ведение журнала наблюдения. Поиск. Засада.

3. Огнева подготовка.

Строевое оружие. Классификация. Основные термины и определения.

Принцип устройства. Боеприпасы. Меры безопасности при обращении с оружием. Назначение и общее устройство стрелкового оружия и гранатометов.

Материальная часть стрелкового оружия и гранатометов. Принципы устройства и действия автономно. Разборка и сборка стрелкового оружия.

Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Осмотр и подготовка оружия к стрельбе. Обслуживание оружия после стрельбы.

Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Сущность явления выстрела, его периоды. Начальная скорость пули и ее практическое значение.

Траектория полета пули, ее элементы и свойства. Прямой выстрел, поражаемое, прикрытое и мертвое пространство, их определение и практическое использование в боевой обстановке. Классификация целей на поле боя, их краткая характеристика. Способы ведения огня из стрелкового оружия и гранатометов. Наводка оружия. Выбор момента выстрела. Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Корректирование огня.

Особенности ведения огня в горах и в условиях ограниченной видимости.

Огневые тренировки. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия и гранатометов.

4. Гражданская оборона.

Ядерное, химическое бактериологическое оружие иностранных армий.

Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Назначение и общее устройство изолирующих противогазов. Подбор противогазов по размеру, их

обслуживание и содержания. Назначение и общее устройство респираторов. Порядок подготовке их к работе. Общевоинской защитный комплект, его назначение и порядок подготовке к работе. Использование средств индивидуальной защиты.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- Что такое современная армия, ее структура;
- Все о видах строев, построении и передвижении в строю, отдача воинской чести на месте и в движении;
- О военной тактике, планирование боя, видах боя, действиях в бою, в составе отделения, взвода с техникой и без нее;
- Виды стрелкового оружия, устройство оружия (автомат);
- Основы и правило стрельбы, ведения огня и нормативы по стрельбе;
- Спецнорму военной топографии, знаки, карту, компас.

Общефизическая подготовка

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Сведения о строении человека	2		2
2.	Гигиенические требования и профилактика травматизма.	1		1
3.	Техника безопасности при занятиях	1		1
4.	Развитие общефизической выносливости.		3	3
5.	Развитие общефизической гибкости мышц		6	6
6.	Развитие общефизических скоростных: качеств		6	6
7.	Развитие общефизических скоростно-силовых		6	6
8.	Развитие общефизических силовых качеств		6	6
9.	Овладение игровыми видами спорта		3	3
10.	Сдача контрольных нормативов по ОФИ.		2	2
	Итого:			36

Общефизические упражнения. Ознакомление с порядком проведения разминочных упражнений. Упражнения на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на равновесие и координацию движения. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы, переноской грузов, поднятие тяжестей. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжки через коня и козла. Челночный бег. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы. С использованием мяча, переноской раненых. Упражнения на спортивных снарядах: перекладина- подтягивание, гимнастическая стенка - поднос прямых ног, брусья - сгибание и разгибание рук в упор. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты.

Бег. Прыжки через козла и коня. Челночный бег. Упражнения в лазании по канату.

Туризм, краеведение.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Организация и подготовка к походу.	1		1
2.	Безопасность в походе	1		1
3.	Техника ориентирования на местности		2	2
4.	Топографическая подготовка	1	1	2
5.	Туристическое снаряжение	1		1
6.	Техника передвижения в походе		1	1
7.	Организация стоянки	1	1	2
8.	Участие в походе		6	6
9.	Переводные испытания, контрольные нормативы		1	1
10.	Введение в сибирское краеведение	1		1
11.	Экологическое бытие сибирского крестьянина.	1		1
12.	Страницы истории Отечества	1		1
	Итого:			20

1. Туризм. Задачи самостоятельных туристических путешествий и организационные формы туризма в России.
2. Организация и подготовка к походу. Выбор района, изучение его и разработка маршрута. Комплектование группы. Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие. Контроль за выполнением самостоятельных походов. Рекомендуемые недельные планы занятий для подготовки к туристическому походу. Физическая подготовка туриста. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Безопасность в походе.
4. Техника ориентирования на местности. Ориентирование на местности по карте. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний.
5. Туристическое снаряжение. Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака.
6. Техника передвижения в походе. Нагрузка при передвижении. Режим дня. Порядок движение группы в походе. Привалы Ночлег. Практическое осуществление движения группы в походе.

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические требования к одежде, продуктам, туристическому инвентарю;
- Уметь оказать первую медицинскую помощь;

- Уметь ориентироваться на местности;
- Уметь зарисовывать карты и уметь ориентироваться по карте;
- Уметь управляться с туристическим инвентарем;
- Участвовать в походах и соревнованиях, связанных с туризмом.

По окончании курса курсанты должны:

Иметь общие представления о курсе «Сибирское краеведение».
Понимать, что подлинное краеведение включает в себя различные компоненты: учебный, исследовательский, поисково-музейный.

Основы медицинской подготовки

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Организм человека и его состояние	1		1
2.	Первая медицинская помощь		5	5
	Итого:			6

1. Организм человека и его составные элементы. Общая анатомия человека. Кости туловища и их соединения. Мышечная система. Болевые точки тела человека.
2. Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при несчастных случаях, при получении ушибов, травм и переломе. Транспортировка пострадавших. Первая медицинская помощь при потертостях, обмороке, обморожении, ожогах и солнечном ударе. Первая медицинская помощь тонущему, пораженному молнией. Оказание помощи при укусе ядовитой змеи. При укусе насекомых. Первая медицинская помощь при получении ранения и контузии.

Организационно-массовая работа

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Патриот» предусматривает проведение районных военно-патриотических игр «Школа выживания», «Северное сияние», слета военно-патриотических клубов «Пространство памяти» и смотра строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов в качестве средства контроля освоения программы.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разработка детско-взрослых социальных проектов	1	1	2
2.	Подготовка к районному слету «Пространство памяти», военно-патриотическим играм «Школа выживания», «Северное сияние», смотрю строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		6	6

3.	Проведение проводов выпускников, посвящение новых курсантов		1	1
4.	Участие в военно-патриотических играх «Северное Сияние», «Школа выживания», слете военно-патриотических клубов «Пространство памяти», смотре строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		8	8
	Итого:			16

Единоборство Рукопашный бой

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Страховка и самостраховка	1	3	4
2.	Изготовка к бою	1	3	4
3.	Передвижение	1	3	4
4.	Ударная техника	1	3	4
5.	Бросковая техника	1	5	6
6.	Приемы защиты	1	3	4
7.	Приемы нападения	1	3	4
8.	Приемы защиты от нескольких противников		4	4
	Итого:			34

1. Страховка и самостраховка. Разминочные упражнения. Ознакомление с порядком выполнения упражнений со страховкой. Разучивание и выполнение упражнений страховка и самостраховки. Упражнения для разминки. Совершенствования практических навыков в выполнении приемов самостраховки.
2. Изготовка к бою. Боевая стойка и ее применение в ходе рукопашного боя. Виды стоек ожидания. Разучивание и выполнение приемов изготовки к бою.
Применение боевой стойки в ходе рукопашного боя. Разучивание и тренировки в выполнении приемов изготовки к бою. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении приемов изготовки к бою.
3. Передвижение. Способы передвижения при ведении рукопашного боя. Использование способов передвижения в ходе рукопашного боя.
Ударная техника. Ударная техника руками. Положение рук при ведении рукопашного боя. Изучение ударных частей и поверхностей рук. Способы нанесения ударов руками. Контроль ударов руками.
Ударная техника ногами. Изучение ударных поверхностей и частей ног. Способы нанесение ударов ногами. Контроль ударов ногами.

Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении ударов в ходе рукопашного боя. Комбинация ударов различными частями тела. Изучение уровней атаки и использование комбинированных ударов различными частями тела

4. Бросковая техника. Техника выполнения бросков. Положение тела при проведении броска в ходе рукопашного боя. Использование энергии противника для проведения встречных атак. Изучение приемов рукопашного боя с применением бросковой техники.
5. Приемы защиты. Техника выполнение блоков. Положение рук при проведении защиты в ходе рукопашного боя. Изгшение блоков руками и ногами. Способы ухода с линии удара. Освобождение от захватов противника нападающего спереди, сзади и сбоку. Изучение приемов освобождения от захватов противника. Способы защиты от ударов палкой, ножом. Изучение приемов защиты от вооруженного противника.
6. Приемы нападения. Выполнение болевых приемов на локтевые плечевые суставы, на ноги. Выполнение удушающих приемов. Выполнение болевых приемов на кисть, на пальцы. Навыки проведения болевых приемов, навыки захватов, приемы снятия часового приемы связывание и конвоирование. Приемы защиты нападения с оружием. Метание ножа. Метание различных предметов различными способами.
7. Приемы защиты от нескольких противников. Разучивание и тренировки приемов рукопашного боя с несколькими противниками. Выполнение специальных комплексов с оружием.

Вольная борьба

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Обучение основам борьбы		6	6
2.	Обучение приемам в стойке		5	5
3.	Обучение приемам в низком партнере		8	8
4.	Обучение приемам в высоком партнере		7	7
5.	Обучение приемам на руках		5	5
6.	Обучение приемам на ногах		5	5
	Итого:			36

1. Обучение основам борьбы. Захваты. Отличие вольной борьбы от греко-римской борьбы (захваты ниже пояса). Захваты и освобождение кистей рук. Запрет на удушающие приемы.
2. Приемы в стойке. Отработка приемов на муляже. Спарринг приема.
3. Обучение приемам в низком партнере (положение лежа).
4. Обучение приемам в высоком партнере.

5. Обучение приемам на руки.
6. Обучение приемам на ноги. Захваты, подсечки, подножки.

Бокс

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические основы бокса		1	1
2.	История зарождения и развития бокса		1	1
3.	Гигиенические требования при занятиях бокса.		1	1
4.	Техника безопасности при занятиях боксом.		4	4
5.	Виды стоек в боксе	4	1	5
6.	Удары в боксе	5	2	7
7.	Уходы от ударов	5	1	6
8.	Передвижение в стойке	5	1	6
9.	Комбинированные удары	20	1	21
10.	Запрещенные удары в боксе		2	2
11.	Отработка упражнений на развитие силы		4	4
12.	Спец. Упражнения для развития скорости ударов		5	5
	Итого:			36

1. 1 .Теоретические основы бокса.
2. История зарождения и развитие бокса. Кулачные бои на Руси.
3. Гигиенические требования при занятиях боксом. Чистая обувь, чистое помещение, чистое белье, освещенность зала. Душ после занятий.
4. Техника безопасности при занятиях боксом. Специальная обувь-боксерки (во избежание скольжение по полу). Боксерские трусы (с широкой резинкой, чтобы избежать удара ниже пояса). Шлем. Перчатки. Боксерская груша (плотно закреплена). Боксерский мешок заводского производства.
5. Виды стоек в боксе. Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Фронтальная стойка. Подводы. Высокая(правосторонняя и левосторонняя) и средняя стойка.
6. Удары в боксе. Прямой удар. Левый прямой удар в голову. Левый прямой удар в корпус. Правый прямой удар в корпус. Левый боковой удар. Правый боковой удар. Оперкот. Хук.
7. Уходы от ударов. Уклоны, отходы, нырки.
8. Передвижение в стойке
9. Комбинированные удары
10. Запрещенные удары в боксе. Удар ниже пояса. Удар открытой перчаткой. Удар по затылку. Вращение вокруг своей оси на ринге.
11. Отработка упражнений на развитие силы.
12. Специальные упражнения для развития скорости ударов.

По окончании курса обучающиеся должны:

Выполнять гигиенические правила на занятиях и после них.

- Уметь передвигаться в стойке
- Выполнять защитные действия
- Уметь психологически настроиться на бой
- Уметь работать в парах.

Учебно-тематический план на 2-ой год обучения
Начальная военная подготовка

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Строевая подготовка		10	10
2.	Огневая подготовка	1	8	8
3.	Военная топография	2	4	8
4.	туризм		2	2
5.	Туристический слет			4
	Сдача нормативов			
	Итого:			32

1 .Строевая подготовка.

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «заправиться», «отставить», «Головные уборы - снять (надеть)». Повороты на месте налево, направо, кругом. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения. Повороты в движении «направо», «налево», «кругом». Отдание воинской чести в движении и на месте. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Постановка строя.

Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием. Отдание воинской чести с оружием на месте и в движении. Выход из строя с оружием и подход к начальнику. Отход от начальника и постановка в строй. Строй подразделений и управление ими. ("трои подразделений. Порядок перестроения. Выполнение команд в составе подразделения. Проведение строевого смотра подразделения. Отдание воинской чести в движении в составе подразделения. Команды, подаваемые командирами подразделений и их выполнение.

2.Огневая подготовка.

Стрелковое оружие. Классификация. Основные термины и определения. Принцип устройства. Боеприпасы. Меры безопасности при обращении с оружием. Назначение и общее устройство стрелкового оружия и гранатометов. Материальная часть стрелкового оружия и гранатометов. Принципы устройства и действия автоматов. Разборка и сборка стрелкового оружия. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Осмотр и подготовка а оружия к стрельбе. Обслуживание оружия после стрельбы.

Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Сущность явления выстрела, его периоды. Начальная скорость пули и ее практическое занятие. Траектория полета пули, ее элементы и свойства. Прямой выстрел, поражаемое, прикрытое и мертвое пространство, их определение и практическое использование в боевой обстановке. Классификация целей на поле боя, их краткая характеристика. Способы ведения огня из стрелкового оружия и гранатометов. Наводка оружия. Выбор момента выстрела. Правило стрельбы из

стрелкового оружия и гранатометов. Корректирование огня. Особенности ведения огня в горах и в условиях ограниченной видимости.

Огневая тренировка. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия и гранатометов.

3. Туризм, задачи самостоятельных туристических путешествий и организационные формы туризма в России. Организация и подготовка к походу. Выбор района, изучение его и разборка маршрута. Комплектование группы. Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие. Контроль за выполнением самостоятельных походов.

Рекомендуемые недельные планы занятий для подготовки к туристическому походу. Физическая подготовка туриста. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Безопасность в походе. Техника ориентирования на местности. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний.

Туристическое снаряжение. Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака.

Техника передвижения в походе. Нагрузка при передвижении. Режим дня. Порядок движение группы в походе. Привалы. Ночлег. Практическое осуществление движения группы в походе.

Общефизическая подготовка

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Сведения о строении человека	2		2
2.	Гигиенические требования и профилактика травматизма.	1		1
3.	Техника безопасности при занятиях	1		1
4.	Развитие общефизической выносливости.		3	3
5.	Развитие общефизической гибкости мышц		6	6
6.	Развитие общефизических скоростных качеств		6	6
7.	Развитие общефизических скоростно- силовых		6	6
8.	Развитие общефизических силовых качеств		6	6
9.	Овладение игровыми видами спорта		3	3
10.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.		2	2
	Итого:			36

Общефизические упражнения. Ознакомление с порядком проведения разминочных упражнений. Упражнения на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на равновесие и координацию движения.

Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости. Упражнения в парах?.. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы, переноской грузов, поднятие тяжестей. Проведение упражнений для разминки.

Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжки через коня и козла. Челночный бег. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы. С использованием мяча, переноской раненых. Упражнения на спортивных снарядах: перекладина- подтягивание, гимнастическая стенка - поднос прямых ног, брусья - сгибание и разгибание рук в упор. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Бег. Прыжки через козла и коня. Челночный бег. Упражнения в лазании по канату.

Основы медицинской подготовки

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Организм человека и его состояние	1		1
2.	Первая медицинская помощь		5	5
	Итого:			6

1. Организм человека и его составные элементы. Общая анатомия человека. Кости туловища и их соединения. Мышечная система. Болевые точки тела человека.
2. Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при несчастных случаях, при получении ушибов, травм и переломе. Транспортировка пострадавших. Первая медицинская помощь при потертостях, обмороке, обморожении, ожогах и солнечном ударе. Первая медицинская помощь тонущему, пораженному молнией. Оказание помощи при укусе ядовитой змеи. При укусе насекомых. Первая медицинская помощь при получении ранения и контузии.

Организационно-массовая работа

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Патриот» предусматривает проведение районных военно-патриотических игр «Школа выживания», «Северное сияние», слета военно-патриотических клубов «Пространство памяти» и смотра строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов в качестве средства контроля освоения программы.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разработка детско-взрослых социальных проектов	1	1	2
2.	Подготовка к районному слету «Пространство памяти», военно-патриотическим играм «Школа выживания», «Северное сияние», смотру строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		6	6

3.	Проведение проводов выпускников, посвящение новых курсантов		1	1
4.	Участие в военно-патриотических играх «Северное Сияние», «Школа выживания», слете военно-патриотических клубов «Пространство памяти», смотре строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		8	8
	Итого:			16

Туризм, краеведение.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Безопасность в походе			2
2.	Техника ориентирования на местности			8
3.	Топографическая подготовка			10
4.	Туристическое снаряжение			6
5.	Переводные испытания, итоговое занятие «мы			4

	поход»			
6.	Культура старожилов Сибири	2		2
7.	Сибирское самостояние.	2		2
8.	Страницы истории Отечества	2		2
	Итого:			36

1. Безопасность в походе.

2. Техника ориентирования на местности. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний.

3. Топографическая подготовка.

4. Туристическое снаряжение. Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака.

5. Переводные испытания «Мы идем в поход». Нагрузка при передвижении. Режим дня. Порядок движение группы в походе. Привалы. Ночлег. Практическое осуществление движения группы в походе.

6. Культуру старожилов Сибири.

7. Сибирское самостояние.

8. Страницы истории Отечества.

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические требования к одежде, продуктам,

туристическому инвентарю;

- Уметь оказать первую медицинскую помощь;
- Уметь ориентироваться на местности;
- Уметь зарисовывать карты и уметь ориентироваться по карте;
- Уметь управляться с туристическим инвентарем;
- Участвовать в походах и соревнованиях, связанных с туризмом.

По окончании курса курсанты должны:

- Иметь общие представления о курсе «Сибирское краеведение». Понимать, что подлинное краеведение включает в себя различные компоненты: учебный, исследовательский, поисково-музейный

Единоборство Рукопашный бой

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Страховка и само страховка	1	3	4
2.	Изготовка к бою	1	3	4

3.	Передвижение	1	3	4
4.	Ударная техника	1	3	4
5.	Бросковая техника	1	5	6
6.	Приемы защиты	1	3	4
7.	Приемы нападения	1	3	4
8.	Приемы защиты от нескольких противников		4	4
	Итого:			34

1. Страховка и само страховка. Разминочные упражнения. Ознакомление с порядком выполнения упражнений со страховкой. Разучивание и выполнение упражнений страховка и само страховки. Упражнения для разминки. Совершенствования практических навыков в выполнении приемов само страховки.

2. Изготовка к бою. Боевая стойка и ее применение в ходе рукопашного боя. Виды стоек ожидания. Разучивание и выполнение приемов изготовки к бою.

Применение боевой стойки в ходе рукопашного боя. Разучивание и тренировки в выполнении приемов изготовки к бою. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении приемов изготовки к бою.

3. Передвижение. Способы передвижения при ведении рукопашного боя. Использование способов передвижения в ходе рукопашного боя. Ударная техника. Ударная техника руками. Положение рук при ведении рукопашного боя. Изучение ударных частей и поверхностей рук. Способы нанесения ударов руками. Контроль ударов руками. Ударная техника ногами. Изучение ударных поверхностей и чатей ног. Способы нанесение ударов ногами. Контроль ударов ногами. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении

- ударов в ходе рукопашного боя. Комбинация ударов различными частями тела. Изучение уровней атаки и использование комбинированных ударов различными частями тела
4. Бросковая техника. Техника выполнения бросков. Положение тела при проведении броска в ходе рукопашного боя. Использование энергии противника для проведения встречных атак. Изучение приемов рукопашного боя с применением бросковой техники.
 5. Приемы защиты. Техника выполнения блоков. Положение рук при проведении защиты в ходе рукопашного боя. Изучение блоков руками и ногами. Способы ухода с линии удара. Освобождение от захватов противника нападающего спереди, сзади и сбоку. Изучение приемов освобождения от захватов противника. Способы защиты от ударов палкой, ножом. Изучение приемов защиты от вооруженного противника.
 6. Приемы нападения. Выполнение болевых приемов на локтевые плечевые суставы, на ноги. Выполнение удушающих приемов. Выполнение болевых приемов на кисть, на пальцы. Навыки проведения болевых приемов, навыки захватов, приемы снятия часового приема связывание и конвоирование. Приемы защиты нападения с оружием. Метание ножа. Метание предметов различными способами.
 7. Приемы защиты от нескольких противников. Разучивание и тренировки приемов рукопашного боя с несколькими противниками. Выполнение специальных комплексов с оружием.

Вольная борьба

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Обучение основам борьбы		6	6
2.	Обучение приемам в стойке		5	5
3.	Обучение приемам в низком партнере		8	8
4.	Обучение приемам в высоком партнере		7	7
5.	Обучение приемам на руках		5	5
6.	Обучение приемам на ногах		5	5
	Итого:			36

1. Обучение основам борьбы. Захваты. Отличие вольной борьбы от греко-римской борьбы (захваты ниже пояса). Захваты и освобождение кистей рук. Запрет на удушающие приемы.
2. Приемы в стойке. Отработка приемов на муляже. Спарринг приема.
3. Обучение приемам в низком партнере (положение лежа).
4. Обучение приемам в высоком партнере.
5. Обучение приемам на руки.
6. Обучение приемам на ноги. Захваты, подсечки, подножки.

Бокс

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические основы бокса		1	1
2.	История зарождения и развития бокса.		1	1
3.	Гигиенические требования при занятиях бокса.		1	1
4.	Техника безопасности при занятиях боксом.		4	4
5.	Виды стоек в боксе	4	1	5
6.	Удары в боксе	5	2	7
7.	Уходы от ударов	5	1	6
8.	Передвижение в стойке	5	1	6
9.	Комбинированные удары	20	1	21
10.	Запрещенные удары в боксе		2	2
11.	Отработка упражнений на развитие силы		4	4
12.	Спец. Упражнения для развития скорости ударов		5	5
	Итого:			36

1. Теоретические основы бокса.
2. История зарождения и развитие бокса. Кулачные бои на Руси.
3. Гигиенические требования при занятиях боксом. Чистая обувь, чистое помещение, чистое белье., освещенность зала. Душ после занятий.
4. Техника безопасности при занятиях боксом. Специальная обувь-боксерки (во избежание скольжение по полу). Боксерские трусы (с широкой резинкой, чтобы избежать удара ниже пояса). Шлем. Перчатки. Боксерская груша (плотно закреплена). Боксерский мешок заводского производства.
5. Виды стоек в боксе. Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Фронтальная стойка. Подводь. Высокая(правосторонняя и левосторонняя) и средняя стойка.
6. Удары в боксе. Прямой удар. Левый прямой удар в голову. Левый прямой удар в корпус. Правый прямой удар в корпус. Левый боковой удар. Правый боковой удар. Оперкот. Хук.
7. Уходы от ударов. Уклоны, отходы, нырки.
8. Передвижение в стойке
9. Комбинированные удары
10. Запрещенные удары в боксе. Удар ниже пояса. Удар открытой перчаткой. Удар по затылку. Вращение вокруг своей оси на ринге.
11. Отработка упражнений на развитие силы.
12. Специальные упражнения для развития скорости ударов.

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические правила на занятиях и после них.
- Уметь передвигаться в стойке
- Выполнять защитные действия
- Уметь психологически настроиться на бой

- Уметь работать в парах.

Учебно - тематический план на 3-й год обучения
Начальная военная подготовка

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Строевая подготовка		6	6
2.	Огневая подготовка	1	6	7
3.	Военная топография	2	6	8
4.	туризм		2	2
5.	Туристический слет		4	4
	Сдача нормативов		5	5
	Итого:			32

1 .Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «заправиться», «отставить», «Головные уборы - снять (надеть)». Повороты на месте налево, направо, кругом. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения. Повороты в движении «направо», «налево», «кругом». Отдание воинской чести в движении и на месте. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Постановка строя.

Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием. Отдание воинской чести с оружием на месте и в движении. Выход из строя с оружием и подход к начальнику. Отход от начальника и постановка в строй. Строй подразделений и управление ими. Строй подразделений. Порядок перестроения. Выполнение команд в составе подразделения. Проведение строевого смотра подразделения. Отдание воинской чести в движении в составе подразделения. Команды, подаваемые командирами подразделений и их выполнение.

2.Огневая подготовка.

Стрелковое оружие. Классификация. Основные термины и определения. Принцип устройства. Боеприпасы. Меры безопасности при обращении с оружием. Назначение и общее устройство стрелкового оружия и гранатометов. Материальная часть стрелкового оружия и гранатометов. Принципы устройства и действия автоматов. Разборка и сборка стрелкового оружия. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Осмотр и подготовка оружия к стрельбе.

Обслуживание оружия после стрельбы.

Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Сущность явления выстрела, его периоды. Начальная скорость пули и ее практическое значение. Траектория полета пули, ее элементы и свойства. Прямой выстрел, поражаемое, прикрытое и мертвое пространство, их определение и практическое использование в боевой обстановке. Классификация целей на поле боя, их краткая характеристика. Способы ведения огня из стрелкового оружия и гранатометов. Наводка оружия. Выбор момента выстрела. Правило

стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Корректирование огня. Особенности ведения огня в горах и в условиях ограниченной видимости. Огневая тренировка. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия и гранатометов.

1. Туризм.

Задачи самостоятельных туристических путешествий и организационные формы туризма в России. Организация и подготовка к походу. Выбор района, изучение его и разборка маршрута. Комплектование группы. Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие. Контроль за выполнением самостоятельных походов. Рекомендуемые недельные планы занятий для подготовки к туристическому походу. Физическая подготовка туриста. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Безопасность в походе. Техника ориентирования на местности. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний. Туристическое снаряжение. Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака. Техника передвижения в походе. Нагрузка при передвижении. Режим дня. Порядок движения группы в походе. Привалы. Ночлег. Практическое осуществление движения группы в походе.

Общефизическая подготовка

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Сведения о строении человека	2		2
2.	Гигиенические требования и профилактика травматизма	1		1
3.	Техника безопасности при занятиях	1		1
4.	Развитие общефизической выносливости.		3	3
5.	Развитие общефизической гибкости мышц		6	6
6.	Развитие общефизических скоростных качеств		6	6
7.	Развитие общефизических скоростно- силовых		6	6
8.	Развитие общефизических силовых качеств		6	6
9.	Овладение игровыми видами спорта		3	3
10.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.		2	2
	Итого:			36

Общефизические упражнения. Ознакомление с порядком проведения разминочных упражнений. Упражнения на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на равновесие и координацию движения. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы, переноской грузов, поднятие тяжестей. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты.

Упражнения на спортивных снарядах. Прыжки через коня и козла. Челночный бег. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы. С использованием мяча, переноской раненых. Упражнения на спортивных снарядах: перекладина- подтягивание, гимнастическая стенка - поднос прямых ног, брусья - сгибание и разгибание рук в упор. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Бег. Прыжки через козла и коня. Челночный бег. Упражнения в лазании по канату.

Основы медицинской подготовки

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Организм человека и его состояние	1		1
2.	Первая медицинская помощь		5	5
	Итого:			6

1. Организм человека и его составные элементы. Общая анатомия человека. Кости туловища и их соединения. Мышечная система. Болевые точки тела человека.
2. Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при несчастных случаях, при получении ушибов, травм и переломе. Транспортировка пострадавших. Первая медицинская помощь при потертостях, обмороке, обморожении, ожогах и солнечном ударе. Первая медицинская помощь тонущему, пораженному молнией. Оказание помощи при укусе ядовитой змеи. При укусе насекомых. Первая медицинская помощь при получении ранения и контузии.

Организационно-массовая работа

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Патриот» предусматривает проведение районных военно-патриотических игр «Школа выживания», «Северное сияние», слета военно-патриотических клубов «Пространство памяти» и смотра строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов в качестве средства контроля освоения программы.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разработка детско-взрослых социальных проектов	1	1	2
2.	Подготовка к районному слету «Пространство памяти», военно-патриотическим играм «Школа выживания», «Северное сияние», смотру строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		6	6
3.	Проведение проводов выпускников, посвящение новых курсантов		1	1

4.	Участие в военно- патриотических играх «Северное Сияние», «Школа выживания», слете военно-патриотических клубов «Пространство памяти», смотре строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		8	8
	Итого:			16

Туризм, краеведение.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Безопасность в походе	2		2
2.	Техника ориентирования на местности		8	8
3.	Топографическая подготовка	2	8	10
4.	Туристическое снаряжение		3	3
5.	Переводные испытания, итоговое занятие «мы			7

	поход»			
6.	Культура старожилов Сибири	2		2
7.	Сибирское самостояние.	2		2
8.	Страницы истории Отечества	2		2
	Итого:			36

1. Безопасность в походе.
2. Техника ориентирования на местности Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний.
3. Топографическая подготовка.
4. Туристическое снаряжение. Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака.
5. Переводные испытания «Мы идем в поход». Нагрузка при передвижении. Режим дня. Порядок движение группы в походе. Привалы. Ночлег. Практическое осуществление движения группы в походе.
6. Культуру старожилов Сибири.
7. Сибирское самостояние.
8. Страницы истории Отечества.

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические требования к одежде, продуктам, туристическому инвентарю;
- Уметь оказать первую медицинскую помощь;
- Уметь ориентироваться на местности;

- Уметь зарисовывать карты и уметь ориентироваться по карте;
- Уметь управляться с туристическим инвентарем;
- Участвовать в походах и соревнованиях, связанных с туризмом.

По окончании курса курсанты должны:

- Иметь общие представления о курсе «Сибирское краеведение». Понимать, что подлинное краеведение включает в себя различные компоненты: учебный, исследовательский, поисково-м узейный.
- Стать патриотами своего края, Отечества.

Единоборство. Рукопашный бой

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Страховка и самостраховка	1	3	4
2.	Изготовка к бою	1	3	4

3.	Передвижение	1	3	4
4.	Ударная техника	1	3	4
5.	Бросковая техника	1	5	6
6.	Приемы защиты	1	2	3
7.	Приемы нападения	1	2	3
8.	Приемы защиты от нескольких противников		4	4
	Итого:			32

1. Страховка и самостраховка. Разминочные упражнения. Ознакомление с порядком выполнения упражнений со страховкой. Разучивание и выполнение упражнений страховка и самостраховки. Упражнения для разминки. Совершенствования практических навыков в выполнении приемов самостраховки.
2. Изготовка к бою. Боевая стойка и ее применение в ходе рукопашного боя. Виды стоек ожидания. Разучивание и выполнение приемов изготовки к бою.
Применение боевой стойки в ходе рукопашного боя. Разучивание и тренировки в выполнении приемов изготовки к бою. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении приемов изготовки к бою.
3. Передвижение. Способы передвижения при ведении рукопашного боя. Использование способов передвижения в ходе рукопашного боя.
Ударная техника. Ударная техника руками. Положение рук при ведении рукопашного боя. Изучение ударных частей и поверхностей рук. Способы нанесения ударов руками. Контроль ударов руками.
Ударная техника ногами. Изучение ударных поверхностей и чатей ног. Способы нанесение ударов ногами. Контроль ударов ногами.
Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнеши ударов в ходе рукопашного боя. Комбинация ударов различными частями тела. Изучение уровней атаки и использование комбинированных ударов различными частями тела
4. Бросковая техника. Техника выполнения бросков. Положение тела при

проведении броска в ходе рукопашного боя. Использование энергии противника для проведение встречных атак. Изучение приемов рукопашного боя с применением бросковой техники.

5. Приемы защиты. Техника выполнение блоков. Положение рук при проведении защиты в ходе рукопашного боя. Изучение блоков руками и ногами. Способы ухода с линии удара. Освобождение от захватов противника нападающего спереди, сзади и сбоку. Изучение приемов освобождения от захватов противника. Способы защиты от ударов палкой, ножом. Изучение приемов защиты от вооруженного противника.
6. Приемы нападения. Выполнение болевых приемов на локтевые плечевые суставы, на ноги. Выполнение удушающих приемов. Выполнение болевых приемов на кисть, на пальцы. Навыки проведения болевых приемов, навыки захватов, приемы снятия часового приемы связывание и конвоирование. Приемы защиты нападения с оружием. Метание ножа. Метание различных предметов различными способами.
7. Приемы защиты от нескольких противников. Разучивание и тренировки приемов рукопашного боя с несколькими противниками. Выполнение специальных комплексов с оружием.

Вольная борьба

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Обучение основам борьбы		6	6
2.	Обучение приемам в стойке		5	5
3.	Обучение приемам в низком партнере		8	8
4.	Обучение приемам в высоком партнере		7	7
5.	Обучение приемам на руках		5	5
6.	Обучение приемам на ногах		5	5
	Итого:			36

1. Обучение основам борьбы. Захваты. Отличие вольной борьбы от греко-римской борьбы (захваты ниже пояса). Захваты и освобождение кистей рук. Запрет на удушающие приемы.
2. Приемы в стойке. Отработка приемов на муляже. Спарринг приема.
3. Обучение приемам в низком партнере (положение лежа).
4. Обучение приемам в высоком партнере.
5. Обучение приемам на руки.
6. Обучение приемам на ноги. Захваты, подсечки, подножки.

Бокс

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические основы бокса		1	1
2.	История зарождения и развития боксе		1	1
О	Гигиенические требования при занятиях бокса.		1	1
4.	Техника безопасности при занятиях боксом.		4	4
5.	Виды стоек в боксе	4	1	5
6.	Удары в боксе	5	2	7
7.	Уходы от ударов	5	1	6
8.	Передвижение в стойке	5	1	6
9.	Комбинированные удары	20	1	21
10.	Запрещенные удары в боксе		2	2
11.	Отработка упражнений на развитие силы		4	4
12.	Спец. Упражнения для развития скорости ударов		5	5
	Итого:			36

1. Теоретические основы бокса.
 2. История зарождения и развитие бокса. Кулачные бои на Руси.
 3. Гигиенические требования при занятиях боксом. Чистая обувь, чистое помещение, чистое белье., освещенность зала. Душ после занятий.
 4. Техника безопасности при занятиях боксом. Специальная обувь-боксерки (во избежание скольжение по полу). Боксерские трусы (с широкой резинкой, чтобы избежать удара ниже пояса). Шлем. Перчатки. Боксерская груша (плотно закреплена). Боксерский мешок заводского производства.
 5. Виды стоек в боксе. Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Фронтальная стойка. Подводы. Высокая(правосторонняя и левосторонняя) и средняя стойка.
 6. Удары в боксе. Прямой удар. Левый прямой удар в голову. Левый прямой удар в корпус. Правый прямой удар в корпус. Левый боковой удар. Правый боковой удар. Оперкот. Хук. .
 7. Уходы от ударов. Уклоны, отходы, нырки.
 8. Передвижение в стойке
 9. Комбинированные удары
 10. Запрещенные удары в боксе. Удар ниже пояса. Удар открытой перчаткой. Удар по затылку. Вращение вокруг своей оси на ринге.
 11. Отработка упражнений на развитие силы.
 12. Специальные упражнения для развития скорости ударов.
- По окончании курса обучающиеся должны:
- Выполнять гигиенические правила на занятиях и после них.
 - Уметь передвигаться в стойке
 - Выполнять защитные действия
 - Уметь психологически настроится на бой

• Уметь работать в парах.

Учебно - тематический план на 4-й год обучения

Начальная военная подготовка

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Строевая подготовка	2	20	22
2.	Огневая подготовка	4	24	28
3.	Сдача контрольных нормативов		4	4
	Итого:			54

1. Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте и в движении. Отдание воинской чести в движении и на месте. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Постановка строя.

Строй подразделений и управление ими. Строй подразделений. Порядок перестроения. Выполнение команд в составе подразделения. Проведение строевого смотра подразделения. Отдание воинской чести в движении в составе подразделения. Команды, подаваемые командирами подразделений и их выполнение.

Теоретические сведения: строевые уставы. Знаки различия в воинских частях. Страницы истории Русского воинства. Города - герои ВОВ.

2. Огневая подготовка.

Стрелковое оружие. Классификация. Основные термины и определения. Принцип устройства. Боеприпасы. Меры безопасности при обращении с оружием. Назначение и общее устройство стрелкового оружия и гранатометов. Принципы устройства и действия автоматов. Разборка и сборка стрелкового оружия. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Осмотр и подготовка оружия к стрельбе.

Обслуживание оружия после стрельбы.

Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Сущность явления выстрела, его периоды. Начальная скорость пули и ее практическое значение.

Траектория полета пули, ее элементы и свойства. Прямой выстрел, поражаемое, прикрытое и мертвое пространство, их определение и практическое использование в боевой обстановке. Классификация целей на поле боя, их краткая характеристика. Способы ведения огня из стрелкового оружия и гранатометов. Наводка оружия. Выбор момента выстрела. Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Корректирование огня.

Особенности ведения огня в горах и в условиях ограниченной видимости.

Огневая тренировка. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия и гранатометов.

Общефизическая подготовка (ОФП)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Анатомия. Сведения о строении человека	2		2
2.	Гигиенические требования и профилактика травматизма.	1		1
3.	Техника безопасности при занятиях	1		1
4.	Развитие выносливости.		4	4
5.	Развитие гибкости		6	6
6.	Развитие скоростных качеств		6	6
7.	Развитие скоростно-силовых качеств		4	4
8.	Развитие силовых качеств		4	4
9.	Овладение игровыми видами спорта		4	4
10.	Преодоление полосы препятствий		1	1
11.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.		1	1
	Итого:			34

Общефизические упражнения. Ознакомление с порядком проведения разминочных упражнений. Упражнения на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на равновесие и координацию движения. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы, переноской грузов, поднятие тяжестей. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжки через коня и козла. Челночный бег. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы. С использованием мяча, переноской раненых. Упражнения на спортивных снарядах: перекладина- подтягивание, гимнастическая стенка - поднос прямых ног, брусья - сгибание и разгибание рук в упор. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Бег. Прыжки через козла и коня. Челночный бег. Упражнения в лазании по канату. Полоса препятствий. Кроссовая подготовка.

Основы медицинской подготовки

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Организм человека и его состояние	1		1
2.	Первая медицинская помощь		5	5
	Итого:			6

1. Организм человека и его составные элементы. Общая анатомия человека. Кости туловища и их соединения. Мышечная система. Болевые точки тела человека.

2. Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при несчастных случаях, при получении ушибов, травм и переломе. Транспортировка пострадавших. Первая медицинская помощь при потерностях, обмороке, обморожении, ожогах и солнечном ударе. Первая медицинская помощь тонущему, пораженному молнией. Оказание помощи при укусе ядовитой змеи. При укусе насекомых. Первая медицинская помощь при получении ранения и контузии.

Организационно-массовая работа

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Патриот» предусматривает проведение районных военно-патриотических игр «Школа выживания», «Северное сияние», слета военно-патриотических клубов «Пространство памяти» и смотра строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов в качестве средства контроля освоения программы.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разработка детско-взрослых социальных проектов	1	1	2
2.	Подготовка к районному слету «Пространство памяти», военно-патриотическим играм «Школа выживания», «Северное сияние», смотру строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		6	6
3.	Проведение проводов выпускников, посвящение новых курсантов		1	1
4.	Участие в военно-патриотических играх «Северное Сияние», «Школа выживания», слете военно-патриотических клубов «Пространство памяти», смотре строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		8	8
	Итого:			16

Туризм, краеведение.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Безопасность в походе	2		2
2.	Техника ориентирования на местности		2	2
3.	Туристическое снаряжение		2	2
4.	Страницы истории Отечества	2		2
	Итого:			8

1. Безопасность в походе.
2. Техника ориентирования на местности. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний.
3. Туристическое снаряжение. Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака.
4. Страницы истории Отечества.

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические требования к одежде, продуктам, туристическому инвентарю;
- Уметь оказать первую медицинскую помощь;
- Уметь ориентироваться на мест нести;
- Уметь управляться с туристическим инвентарем;
- Участвовать в походах и соревнованиях, связанных с туризмом.

Единоборство.

Рукопашный бой

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Страховка и само страховка	1	3	4
2.	Изготовка к бою	1	5	6
3.	Передвижение	1	5	6
4.	Ударная техника	1	5	6
5.	Бросковая техника	1	7	8
6.	Приемы защиты	1	4	5
7.	Приемы нападения	1	2	3
8.	Приемы защиты от нескольких противников		4	4
	Итого:			42

1. Страховка и само страховка. Разминочные упражнения. Ознакомление с порядком выполнения упражнений со страховкой. Разучивание и выполнение упражнений страховка и само страховки. Упражнения для разминки. Совершенствования практических навыков в выполнении приемов само страховки.
2. Изготовка к бою. Боевая стойка и ее применение в ходе рукопашного боя. Виды стоек ожидания. Разучивание и выполнение приемов изготовки к бою. Применение боевой стойки в ходе рукопашного боя. Разучивание и тренировки в выполнении приемов изготовки к бою. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении приемов изготовки к бою.
3. Передвижение. Способы передвижения при ведении рукопашного боя. Использование способов передвижения в ходе рукопашного боя.

Ударная техника. Ударная техника руками. Положение рук при ведении рукопашного боя. Изучение ударных частей и поверхностей рук. Способы нанесения ударов руками. Контроль ударов руками. Ударная техника ногами. Изучение ударных поверхностей и частей ног. Способы нанесения ударов ногами. Контроль ударов ногами. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении ударов в ходе рукопашного боя. Комбинация ударов различными частями тела. Изучение уровней атаки и использование комбинированных ударов различными частями тела

4. Бросковая техника. Техника выполнения бросков. Положение тела при проведении броска в ходе рукопашного боя. Использование энергии противника для проведения встречных атак. Изучение приемов рукопашного боя с применением бросковой техники.
5. Приемы защиты. Техника выполнения блоков. Положение рук при проведении защиты в ходе рукопашного боя. Изучение блоков руками и ногами. Способы ухода с линии удара. Освобождение от захватов противника нападающего спереди, сзади и сбоку. Изучение приемов освобождения от захватов противника. Способы защиты от ударов палкой, ножом. Изучение приемов защиты от вооруженного противника.
6. Приемы нападения. Выполнение болевых приемов на локтевые плечевые суставы, на ноги. Выполнение удушающих приемов. Выполнение болевых приемов на кисть, на пальцы. Навыки проведения болевых приемов, навыки захватов, приемы снятия часового приема связывание и конвоирование. Приемы защиты нападения с оружием. Метание ножа. Метание различных предметов различными способами.
7. Приемы защиты от нескольких противников. Разучивание и тренировки приемов рукопашного боя с несколькими противниками. Выполнение специальных комплексов с оружием.

Вольная борьба

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Обучение основам борьбы		6	6
2.	Обучение приемам в стойке		5	5
3.	Обучение приемам в низком партнере		8	8
4.	Обучение приемам в высоком партнере		7	7
5.	Обучение приемам на руках		5	5
6.	Обучение приемам на ногах		5	5
	Итого:			36

1. Обучение основам борьбы. Захваты. Отличие вольной борьбы от греко-римской борьбы (захваты ниже пояса). Захваты и освобождение кистей рук. Запрет на удушающие приемы.
2. Приемы в стойке. Отработка приемов на муляже. Спарринг приема.
3. Обучение приемам в низком партнере (положение лежа).
4. Обучение приемам в высоком партнере.

5. Обучение приемам на руки.
6. Обучение приемам на ноги. Захваты, подсечки, подножки.

Бокс

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические основы бокса		1	1
2.	История зарождения и развития бокса		1	1
3.	Гигиенические требования при занятиях бокса.		1	1
4.	Техника безопасности при занятиях боксом.		4	4
5.	Виды стоек в боксе	4	1	5
6.	Удары в боксе	5	2	7
7.	Уходы от ударов	5	1	6
8.	Передвижение в стойке	5	1	6
9.	Комбинированные удары	20	1	21
10.	Запрещенные удары в боксе		2	2
11.	Отработка упражнений на развитие силы		4	4
12.	Спец. Упражнения для развития скорости ударов		5	5
	Итого:			36

1. Теоретические основы бокса.
2. История зарождения и развитие бокса. Кулачные бои на Руси.
3. Гигиенические требования при занятиях боксом. Чистая обувь, чистое помещение, чистое белье., освещенность зала. Душ после занятий.
4. Техника безопасности при занятиях боксом. Специальная обувь-боксерки (во избежание скольжение по полу). Боксерские трусы (с широкой резинкой, чтобы избежать удара ниже пояса). Шлем. Перчатки. Боксерская груша (плотно закреплена). Боксерский мешок заводского производства.

Учебно - тематический план на 5-й год обучения
Начальная военная подготовка

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Строевая подготовка	2	20	22
2.	Огневая подготовка	4	24	28
3.	Сдача контрольных нормативов		4	4
	Итого:			54

1. Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте и в движении. Отдание воинской чести в движении и на месте. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Постановка строя.

Строй подразделений и управление ими. Строй подразделений. Порядок перестроения. Выполнение команд в составе подразделения. Проведение строевого смотра подразделения. Отдание воинской чести в движении в составе подразделения. Команды, подаваемые командирами подразделений и их выполнение.

Теоретические сведения: строевые уставы. Знаки различия в воинских частях. Страницы истории Русского воинства. Города - герои ВОВ.

2. Огневая подготовка.

Стрелковое оружие. Классификация. Основные термины и определения. Принцип устройства. Боеприпасы. Меры безопасности при обращении с оружием. Назначение и общее устройство стрелкового оружия и гранатометов. Принципы устройства и действия автоматов. Разборка и сборка стрелкового оружия. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Осмотр и подготовка оружия к стрельбе.

Обслуживание оружия после стрельбы.

Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Сущность явления выстрела, его периоды. Начальная скорость пули и ее практическое значение.

Траектория полета пули, ее элементы и свойства. Прямой выстрел, поражаемое, прикрытое и мертвое пространство, их определение и практическое использование в боевой обстановке. Классификация целей на поле боя, их краткая характеристика. Способы ведения огня из стрелкового оружия и гранатометов. Наводка оружия. Выбор момента выстрела. Правило стрельбы из стрелкового оружия и гранатометов. Корректирование огня.

Особенности ведения огня в горах и в условиях ограниченной видимости.

Огневая тренировка. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия и гранатометов.

Общезфизическая подготовка (ОФП)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Анатомия. Сведения о строении человека	2		2
2.	Гигиенические требования и профилактика травматизма.	1		1
3.	Техника безопасности при занятиях	1		1
4.	Развитие выносливости.		4	4
5.	Развитие гибкости		6	6
6.	Развитие скоростных качеств		6	6
7.	Развитие скоростно-силовых качеств		4	4
8.	Развитие силовых качеств		4	4
9.	Овладение игровыми видами спорта		4	4
10.	Преодоление полосы препятствий		1	1
11.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.		1	1
	Итого:			34

Общезфизические упражнения. Ознакомление с порядком проведения разминочных упражнений. Упражнения на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на равновесие и координацию движения. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы, переноской грузов, поднятие тяжестей. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжки через коня и козла. Челночный бег. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы. С использованием мяча, переноской раненых. Упражнения на спортивных снарядах: перекладина- подтягивание, гимнастическая стенка - поднос прямых ног, брусья - сгибание и разгибание рук в упор. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Бег. Прыжки через козла и коня. Челночный бег. Упражнения в лазании по канату. Полоса препятствий. Кроссовая подготовка.

Основы медицинской подготовки

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Организм человека и его состояние	1		1
2.	Первая медицинская помощь		5	5
	Итого:			6

1. Организм человека и его составные элементы. Общая анатомия человека. Кости туловища и их соединения. Мышечная система. Болевые точки тела человека.

2. Первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при несчастных случаях, при получении ушибов, травм и переломе. Транспортировка пострадавших. Первая медицинская помощь при потертостях, обмороке, обморожении, ожогах и солнечном ударе. Первая медицинская помощь тонущему, пораженному молнией. Оказание помощи при укусе ядовитой змеи. При укусе насекомых. Первая медицинская помощь при получении ранения и контузии.

Организационно-массовая работа

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Патриот» предусматривает проведение районных военно-патриотических игр «Школа выживания», «Северное сияние», слета военно-патриотических клубов «Пространство памяти» и смотра строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов в качестве средства контроля освоения программы.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разработка детско-взрослых социальных проектов	1	1	2
2.	Подготовка к районному слету «Пространство памяти», военно-патриотическим играм «Школа выживания», «Северное сияние», смотру строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		6	6
3.	Проведение проводов выпускников, посвящение новых курсантов		1	1
4.	Участие в военно-патриотических играх «Северное Сияние», «Школа выживания», слете военно-патриотических клубов «Пространство памяти», смотре строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		8	8
	Итого:			16

Туризм, краеведение.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Безопасность в походе	2		2
2.	Техника ориентирования на местности		2	2
3.	Туристическое снаряжение		2	2
4.	Страницы истории Отечества	2		2
	Итого:			8

1. Безопасность в походе.
2. Техника ориентирования на местности. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний.
3. Туристическое снаряжение. Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака.
4. Страницы истории Отечества.

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические требования к одежде, продуктам, туристическому инвентарю;
- Уметь оказать первую медицинскую помощь;
- Уметь ориентироваться на местности;
- Уметь управляться с туристическим инвентарем;
- Участвовать в походах и соревнованиях, связанных с туризмом.

Единоборство.

Рукопашный бой

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Страховка и самостраховка	1	3	4
2.	Изготовка к бою	1	5	6
3.	Передвижение	1	5	6
4.	Ударная техника	1	5	6
5.	Бросковая техника	1	7	8
6.	Приемы защиты	1	4	5
7.	Приемы нападения	1	2	3
8.	Приемы защиты от нескольких противников		4	4
	Итого:			42

1. Страховка и самостраховка. Разминочные упражнения. Ознакомление с порядком выполнения упражнений со страховкой. Разучивание и выполнение упражнений страховка и самостраховки. Упражнения для разминки. Совершенствования практических навыков в выполнении приемов самостраховки.
2. Изготовка к бою. Боевая стойка и ее применение в ходе рукопашного боя. Виды стоек ожидания. Разучивание и выполнение приемов изготовки к бою. Применение боевой стойки в ходе рукопашного боя. Разучивание и тренировки в выполнении приемов изготовки к бою. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении приемов изготовки к бою.
3. Передвижение. Способы передвижения при ведении рукопашного боя. Использование способов передвижения в ходе рукопашного боя. Ударная техника. Ударная техника руками. Положение рук при ведении рукопашного боя. Изучение ударных частей и поверхностей

- рук. Способы нанесения ударов руками. Контроль ударов руками. Ударная техника ногами. Изучение ударных поверхностей и чатей ног. Способы нанесение ударов ногами. Контроль ударов ногами. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении ударов в ходе рукопашного боя. Комбинация ударов различными частями тела. Изучение уровней атаки и использование комбинированных ударов различными частями тела
4. Бросковая техника. Техника выполнения бросков. Положение тела при проведении броска в ходе рукопашного боя. Использование энергии противника для проведение встречных атак. Изучение приемов рукопашного боя с применением бросковой техники.
 5. Приемы защиты. Техника выполнение блоков. Положение рук при проведении защиты в ходе рукопашного боя. Изучение блоков руками и ногами. Способы ухода с линии удара. Освобождение от захватов противника нападающего спереди, сзади и сбоку. Изучение приемов освобождения от захватов противника. Способы защиты от ударов палкой, ножом. Изучение приемов защиты от вооруженного противника.
 6. Приемы нападения. Выполнение болевых приемов на локтевые плечевые суставы, на ноги. Выполнение удушающих приемов. Выполнение болевых приемов на кисть, на пальцы. Навыки проведения болевых приемов, навыки захватов, приемы снятия часового приемы связывание и конвоирование. Приемы защиты нападения с оружием. Метание ножа. Метание различных предметов различными способами.
 7. Приемы защиты от нескольких противников. Разучивание и тренировки приемов рукопашного боя с несколькими противниками. Выполнение специальных комплексов с оружием.

Вольная борьба

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Обучение основам борьбы		6	6
2.	Обучение приемам в стойке		5	5
3.	Обучение приемам в низком партнере		8	8
4.	Обучение приемам в высоком партнере		7	7
5.	Обучение приемам на руках		5	5
6.	Обучение приемам на ногах		5	5
	Итого:			36

1. Обучение основам борьбы. Захваты. Отличие вольной борьбы от греко-римской борьбы (захваты ниже пояса). Захваты и освобождение кистей рук. Запрет на удушающие приемы.
2. Приемы в стойке. Отработка приемов на муляже. Спарринг приема.
3. Обучение приемам в низком партнере (положение лежа).
4. Обучение приемам в высоком партнере.
5. Обучение приемам на руки.

6. Обучение приемам на ноги. Захваты, подсечки, подножки.

Бокс

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические основы бокса		1	1
2.	История зарождения и развития бокса		1	1
3.	Гигиенические требования при занятиях бокса.		1	1
4.	Техника безопасности при занятиях боксом.		4	4
5.	Виды стоек в боксе	4	1	5
6.	Удары в боксе	5	2	7
7.	Уходы от ударов	5	1	6
8.	Передвижение в стойке	5	1	6
9.	Комбинированные удары	20	1	21
10.	Запрещенные удары в боксе		2	2
11.	Отработка упражнений на развитие силы		4	4
12.	Спец. Упражнения для развития скорости ударов		5	5
	Итого:			36

1. Теоретические основы бокса.
2. История зарождения и развитие бокса. Кулачные бои на Руси.
3. Гигиенические требования при занятиях боксом. Чистая обувь, чистое помещение, чистое белье., освещенность зала. Душ после занятий.
4. Техника безопасности при занятиях боксом. Специальная обувь-боксерки (во избежание скольжение по полу). Боксерские трусы (с широкой резинкой, чтобы избежать удара ниже пояса). Шлем. Перчатки. Боксерская груша (плотно закреплена). Боксерский мешок заводского производства.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме рассказа и беседы с использованием дидактического материала и технических средств обучения. На этих занятиях рассматриваются понятия, основные определения, положения, темы занятия, анализируются литературные источники, требования уставов, руководств и населений.

Практические занятия включают закрепление техники выполнения приемов, действий и нормативов, решение стрелковых и других задач с использованием оружия, приборов, средств инженерного вооружения и индивидуальной защиты, спортивных снарядов, приспособлений и сооружений. Комплексные занятия включают в себя выполнение приемов, действий, нормативов или их комбинацию из нескольких или всех разделов программы. Они проводятся в целях закрепления и совершенствования умений и навыков, практических действий, развития смекалки и инициативы, приобретения моральной и психологической устойчивости в условиях повышенных физических нагрузок. В комплексные занятия в обязательном порядке включаются физические упражнения, действия по основам военного дела. На этих занятиях планируется выполнение курсантами строевых приемов, правил обращения

военнослужащих и действий при отдаче и получении приказаний, изученных на теоретических занятиях, как правило, до двух часов. Комплексные занятия проходят в форме эстафет, соревнований, военноспортивных игр. Районные военно - спортивные игры представляют собой комплекс задач, выполняемых в условиях тактической обстановки. Цель игр: проверка и практическое использование знаний и умений, полученных учащимися на теоретических и практических занятиях. Использование современных образовательных технологий прежде всего обеспечивает личностное развитие за счет уменьшения доли репродуктивной деятельности в образовательном процессе. Используемые современные образовательные технологии:

1. Проектные методы обучения;
2. Технологии использования в обучении игровых методов;
3. обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Литература для детей:

1. Ашурков В.Н., Кацуба Д.В., Историческое краеведение. Москва 1980г.
2. Быконя Т.Ф., Заселение русскими Приенисейского края в XVIII в. Новосибирск 1982г
3. Садикова Н.Б., Туристу школа выживания. Минск 2002г.
4. Григорьев А.А Красноярский край в истории Отечества. Красноярское книжное издательство. 2001г.
5. Доманк А.Ф. Знаки воинской доблести. Москва. ДОСААФ. 1990г.
6. Комплект наглядных плакатов по теме «Оказание первой медицинской помощи», «Строевая подготовка», «Огневая подготовка», «Организация туристического похода».

Литература для педагога.

1. Науменко. НВП. Москва. ДОСААФ. 1992г
2. Гусак, Рагачев. НВП, Москва 1987г.
3. Учась играть в волейбол. В.С. Моданов 2003г.
4. Методическое пособие по атлетизму. Иванюк А.П. 2001г.
5. Баскетбол. Москва. «Физкультура л спорт» 2004г.
6. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. Москва. ООО «Издательство Яуза» 2004г.
7. ОБЖ под редакцией Сюнькова В.Я. Москва 1995г.
8. Руководство по выживанию. Москва ООО «Издательство АСТ»
9. Журнал «Воспитание школьника» 1998-2009г.
10. Журнал «Внешкольник» 1995-2009г

