

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа «Армейский рукопашный бой» **социально-педагогической направленности** разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой», автор Безуглова М.Н. срок реализации 2 года. Программа утверждена приказом № 60/2 от 1 июня 2021 года.

**По тематическому циклу** – по обучению военной обороне

По своему содержанию, объему, специфике рабочая программа имеет **«стартовый» уровень сложности.** Она специализируется на знакомстве с основами армейского рукопашного боя, строевой и стрелковой подготовки,

предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. На этом уровнеучащиеся получают мотивацию для дальнейших занятий по военным боевым искусствам на более углубленном уровне.

**Цель:** помочь учащемуся стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а так же в среде старшего поколения.

**Задачи** данной программы:

1. Сформирование у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом;
2. Укрепить здоровье и гармоничное развития всех органов и систем организма;
3. Развить физические качества учащихся;
4. Сформировать навыки дисциплины и самоорганизации;
5. Воспитать трудолюбие;
6. Развить волевые и морально-этические качества личности;
7. Изучить техники армейского рукопашного боя, строевой и стрелковой подготовки.

**Количество учебных часов**, на которое рассчитана Рабочая программа – 144 часа в год (теория – 22 часа, практика – 122 часа).

**Формы** проведения занятий:

1. форма обучения- очная
2. формы организации работы с учащимися – групповая.

**Особенности**, предпочтительные формы организации учебного процесса – тренировка. Главный принцип организации учебного процесса – принцип доступности и от простого к сложному.

**Режим занятий:**

Режим работы для 1 года обучения – 4 часа в неделю (144 ч в год), 2 занятия в неделю по 2 часа.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

По итогам первого года обучения учащиеся должны знать: основные исторические этапы развития единоборств, основы гигиены и закаливания, основы рукопашного боя.

По итогам первого года обучения учащиеся должны уметь: выполнять разминочные упражнения, простые акробатические элементы (прыжки, кувырки), борцовские стойки и схватки с простыми заданиями.

**Способы определения** результативности реализации рабочей программы на 1 году обучения проводится в виде промежуточной аттестации в декабре и мае (викторина, показательное выступление, сдача нормативов), участие в соревнованиях.

**Календарно-тематический план**

**д/о «Армейский рукопашный бой», пдо Денисов Игорь Иванович, 1год обучения, 2021 – 2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Календарные сроки** | | **Тема учебного занятия** | **Тип и форма**  **занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная работа** | **Дидактические материалы**  **техническое обеспечение** | **Индекс компетенции** |
| **Предполагаемые** | **Фактические** | **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
| **Раздел 1. Введение в образовательную программу – 8 часов** | | | | | | | | | | |
|  | гр.1  3.09  гр.2  5.09 |  | 1.1.Введение в программу, техника безопасности | Сообщение новых знаний, лекция | **2** | Меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою. |  | воспитание чувства коллективизма | спортивный зал, татами | УПК1  КК3  ОК1 |
|  | 7.09 |  | 1.2.Введение в программу, техника безопасности | Сообщение новых знаний, лекция | **2** | Постановка цели и задач на учебный год. |  | воспитание чувства коллективизма | спортивный зал, татами | УПК1  КК3  КЛ 1 |
|  | гр.1  10.09  гр.2  12.09 |  | 1.3.Введение в программу, техника безопасности | Сообщение новых знаний, дискуссия | **2** |  | Знакомство с основами рукопашного боя | воспитание чувства коллективизма | спортивный зал, татами | УПК1  КК3  СТК |
|  | 14.09 |  | 1.4.Введение в программу, техника безопасности | Сообщение новых знаний, дискуссия | **2** |  | Демонстрация приемов армейского рукопашного боя | воспитание чувства коллективизма | спортивный зал, татами | УПК1  КК3  ИК3 |
| **Раздел 2. Теоретическая подготовка – 12 часов** | | | | | | | | | | |
|  | гр.1  17.09  гр.2  19.09 |  | 2.1.1.Военная история России. История развития единоборств. | Сообщение новых знаний, дискуссия | **2** | Краткая летопись военной истории России в формате ВПК. Боевые искусства. | Просмотр видео материала великих боев. | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, татами, ноутбук | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | 21.09 |  | 2.1.2.Военная история России. История развития единоборств. | Комбинированное, дискуссия | **2** |  | Просмотр видео материала великих боев. | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, татами, ноутбук | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | гр.1  24.09  гр.2  26.09 |  | 2.2.Военачальники, их роль в истории России. | Комбинированное, дискуссия | **2** | Роль и значение российских полководцев и флотоводцев в развитии военного искусства |  | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, татами | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | 28.09 |  | 2.3.1.Основы гигиены и закаливания. | Сообщение новых знаний, дискуссия | **2** | Правила и требования личной гигиены. Закаливание |  | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | гр.1  1.10  гр.2  3.10 |  | 2.3.2.Основы гигиены и закаливания. | Занятие сообщения новых знаний; интегрированное занятие, видео-урок | **2** |  | Просмотр видео материала упражнений по закаливанию организма. | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, ноутбук | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 5.10 |  | 2.4.Нравственные установки и ценности современного человека | Занятие закрепления и развития знаний. | **2** |  | Беседа по заданной теме | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  ОК2  КЛС1 |
| **Раздел 3. Общая физическая подготовка – 36 часов** | | | | | | | | | | |
|  | гр.1  8.10  гр.2  10.10 |  | 3.1.1.Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** | Понятие ОФП. Функции ОФП. |  | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | 12.10 |  | 3.1.2.Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** |  | Освоение навыков физической подготовки | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  15.10  гр.2  17.10 |  | 3.1.3.Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | Занятие повторение | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  СТК3  СТК1 |
|  | 19.10 |  | 3.1.4.Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разминка по кругу, упражнения на развитие гибкости | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  ОК2  КЛС1 |
|  | гр.1  22.10  гр.2  24.10 |  | 3.1.5.Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разминка по кругу, упражнения на развитие гибкости | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  СТК3  СТК1 |
|  | 26.10 |  | 3.1.6.Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разминка по кругу, упражнения на развитие гибкости | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  ОК2  КЛС1 |
|  | гр.1  29.10  гр.2  31.10 |  | 3.2.1.Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | Комбинированное тренировка | **2** | Понятие специализированные силовые упражнения |  | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 2.11 |  | 3.2.2.Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  ОК2  КЛС1  СТК4 |
|  | гр.1  5.11  гр.2  7.11 |  | 3.2.3.Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег. | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  ОК2  КЛС1  СТК4 |
|  | 9.11 |  | 3.2.4.Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, поднимание и опускание ног в висе, передвижение на брусьях в упоре на руках. | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, турник | КК3  ОК2  КЛС1  УПК3 |
|  | гр.1  12.11  гр.2  14.11 |  | 3.2.5.Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, **поднимание и опускание ног в упоре,** отжимание. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  СТК1 |
|  | 16.11 |  | 3.2.6.Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, **поднимание и опускание ног в упоре,** отжимание. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  КЛС1  СТК1 |
|  | гр.1  19.11  гр.2  21.11 |  | 3.3.1.Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты | Комбинированное тренировка | **2** | Развитие координации и его влияние на умственные способности. Методы развития координации. Реакция в боевых единоборствах. |  | выработка логического мышления и чувства команды | спортивный зал, татами, турник | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 23.11 |  | 3.3.2.Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Упражнения на развитие координации | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  КЛС1  СТК1 |
|  | гр.1  26.11  гр.2  28.11 |  | 3.3.3.Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Ласточка, поймай мяч на одной ноге, кошачья походка, и др. | выработка логического мышления и чувства команды | спортивный зал, татами, турник, мяч | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 30.11 |  | 3.3.4.Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Упражнения на развитие координации и реакции | выработка логического мышления и чувства команды | спортивный зал, татами, турник, мяч | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  3.12  гр.2  5.12 |  | 3.3.5.Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Упражнения на развитие координации и реакции | выработка логического мышления и чувства команды | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  КЛС1  СТК1 |
|  | 7.12 |  | 3.3.6.Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты | Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Эстафеты, спортивные игры | выработка логического мышления и чувства команды | спортивный зал, татами, турник, мяч, канат, обруч | КК3  СТК3  ЦСК1 |
| **Раздел 4. Прикладная акробатика – 10 часов** | | | | | | | | | | |
|  | гр.1  10.12  гр.2  12.12 |  | 4.1.Техника выполнения акробатических элементов | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** | Акробатика, акробатические элементы.Классификация акробатических элементов. Техника выполнения кувырка, колеса. |  | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, турник | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 14.12 |  | 4.2.1.Кувырки, перевороты, прыжки | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Приседания на месте, прыжки вверх. | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  КЛС1  СТК1 |
|  | гр.1  17.12  гр.2  19.12 |  | 4.2.2.Кувырки, перевороты, прыжки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Кувырки вперед и назад | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, турник | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 21.12 |  | 4.2.3.Кувырки, перевороты, прыжки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Колесо, стойка на руках. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  24.12  гр.2  26.12 |  | 4.2.4.Кувырки, перевороты, прыжки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Промежуточная аттестация. Разогревающие упражнения по кругу. Бег. Подтягивание, отжимание. Колесо, стойка на руках. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  СТК1 |
| **Раздел 5. Основы рукопашного боя – 50 часов** | | | | | | | | | | |
|  | 28.12 |  | 5.1.Методика самоподготовки и самоконтроля | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** | Понятие самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля спортсмена. Правила соревнований по АРБ |  | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, татами | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | гр.1  31.12  гр.2  9.01 |  | 5.2.Тактика ведения поединка. Правила соревнований по АРБ | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Подтягивание, отжимание. Маскировка, разведка. Наступательная тактика. Контратакующая тактика, оборонительная тактика. | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, турник | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | 11.01 |  | 5.3.1.Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону | Занятие формирования умений и навыков | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в самостраховке. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  14.01  гр.2  16.01 |  | 5.3.2.Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Способы самостраховки в рукопашном бою | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | 18.01 |  | 5.4.1.Ударная техника | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Сила, скорость, жесткость удара, дыхание. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | гр.1  21.01  гр.2  23.01 |  | 5.4.2.Ударная техника | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Отработка упражнений для защиты от ударов – подставки, уклоны, нырки. | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | 25.01 |  | 5.4.3.Ударная техника | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Постановка правильной техники удара | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1 |
|  | гр.1  28.01  гр.2  30.01 |  | 5.4.4.Ударная техника | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Постановка правильной техники удара | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | 1.02 |  | 5.5.1.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Стойки в упоре лежа на пальцах, кулаках, запястьях. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | гр.1  4.02  гр.2  6.02 |  | 5.5.2.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Отработка одиночных комбинаций | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | 8.02 |  | 5.5.3.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Отработка одиночных комбинаций. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | гр.1  11.02  гр.2  13.02 |  | 5.5.4.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Отработка двухударных комбинаций, разнотипных ударов руками | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 15.02 |  | 5.5.5.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Отработка двухударных комбинаций, разнотипных ударов руками | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  18.02  гр.2  20.02 |  | 5.5.6.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Отработка двухударных комбинаций, разнотипных ударов руками | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  СТК3  ЦСК1 |
|  | 22.02 |  | 5.5.7.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Удары ногами | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  СТК3  ЦСК1 |
|  | гр.1  25.02  гр.2  27.02 |  | 5.5.8.Рукопашный бой | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Удары ногами | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | 29.02 |  | 5.6.1.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Проведение борцовских схваток с различными заданиями, из различных положений борцов. | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  СТК3  КЛС1  СТК1 |
|  | гр.1  3.03  гр.2  5.03 |  | 5.6.2.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Проведение борцовских схваток с различными заданиями, из различных положений борцов. | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 7.03 |  | 5.6.3.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Проведение борцовских схваток с судейством, свободных | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | гр.1  10.03  гр.2  12.03 |  | 5.6.4.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Проведение борцовских схваток с судейством, свободных | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1 |
|  | 14.03 |  | 5.6.5.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Проведение спаррингов | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | гр.1  17.03  гр.2  19.03 |  | 5.6.6.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Спаринги прямые, боковые | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | 21.03 |  | 5.6.7.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Спаринги круговые | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | гр.1  24.03  гр.2  26.03 |  | 5.6.8.Борцовская техника, схватки | Комбинированное тренировка | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу, лоу-кик | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | 28.03 |  | 5.6.9.Борцовская техника, схватки | Занятие формирования умений и навыков | **2** |  | Разогревающие упражнения по кругу. Проведение спаррингов | самодисциплина, ответственность за себя и других | спортивный зал, татами, боксерские перчатки, защита | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
| **Раздел 6. Строевая подготовка – 10 часов** | | | | | | | | | | |
|  | гр.1  31.03  гр.2  2.04 |  | 6.1.1.Основы строевой подготовки строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** |  | Строевая стойка. Повороты на месте в составе отделения. | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | 4.04 |  | 6.1.2.Основы строевой подготовки строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** |  | Строевая стойка. Повороты на месте в составе отделения. Построение в одну (две) шеренги, в колону по одному (по два, по три). Перестроение взвода из одношереножного строя в двухшереножный строй и наоборот. | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  7.04  гр.2  9.04 |  | 6.1.3.Основы строевой подготовки строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** |  | Движение походным шагом в составе отделения (взвода). Перестроение отделения (взвода) из колоны по два в колону по одному. | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | 11.04 |  | 6.2.1.Отработка приёмов  строевой подготовки. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Прохождение торжественным маршем в составе отделения | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал | КК3  СТК3  ЦСК1 |
|  | гр.1  14.04  гр.2  16.04 |  | 6.2.2.Отработка приёмов  строевой подготовки. | Комбинированное тренировка | **2** |  | Прохождение торжественным маршем в составе отделения | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал | КК3  СТК3  ЦСК1 |
| **Раздел 7. Стрелковая подготовка – 18 часов** | | | | | | | | | | |
|  | 18.04 |  | 7.1.История русского оружия | Занятие сообщения (изучения) новых знаний | **2** | Стрелковое оружия, пистолеты, пулеметы, автоматы, карабины, пушки, мортеры, минометы (презентация). |  | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал. ноутбук | КК3  СТК3  СТК1 |
|  | гр.1  21.04  гр.2  23.04 |  | 7.2.1.Работа частей и механизмов при автоматической стрельбе | Занятие закрепление и развития знаний, умений, навыков | **2** |  | Основные составляющие автоматического оружия, этапы автоматической стрельбы. | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, ММГ АК 74 | КК3  ОК2  КЛС1 |
|  | 25.04 |  | 7.2.2.Работа частей и механизмов при автоматической стрельбе | Комбинированное тренировка | **2** |  | Основные составляющие автоматического оружия, этапы автоматической стрельбы. | воспитание дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, ММГ АК 74 | КК4  ИК2  ОК2 |
|  | гр.1  28.04  гр.2  30.04 |  | 7.3.1.Сборка-разборка ММГ АК 74 | Комбинированное тренировка | **2** |  | Основные характеристики ММГ АК 74. Порядок сборки разборки ММГ АК 74 | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, ММГ АК 74 | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  12.05  гр.2  7.05 |  | 7.3.2.Сборка-разборка ММГ АК 74 | Комбинированное тренировка | **2** |  | Основные характеристики ММГ АК 74. Порядок сборки разборки ММГ АК 74 | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, ММГ АК 74 | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | гр.1  16.05  гр.2  14.05 |  | 7.3.3.Сборка-разборка ММГ АК 74 | Комбинированное тренировка | **2** |  | Основные характеристики ММГ АК 74. Порядок сборки разборки ММГ АК 74 | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, ММГ АК 74 | КК3  СТК3  КЛС1 |
|  | гр.1  19.05  гр.2  16.05 |  | 7.4.1.Основы и правила стрельбы | Комбинированное тренировка | **2** |  | Приемы стрельбы из автомата АК 74. | воспитание высоких моральных качеств, преданности России | спортивный зал, ММГ АК 74 | КК3  ОК2  КЛС1  УПК1 |
|  | гр.1  23.05  гр.2  21.05 |  | 7.4.2.Основы и правила стрельбы | Комбинированное тренировка | **2** |  | Приемы стрельбы из автомата АК 74. | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал, ММГ АК 74 | КК3  ОК2  КЛС1 |
|  | гр.1  26.05  гр.2  23.05 |  | 7.5.Открытое занятие | Комбинированное | **2** |  | Промежуточная аттестация. Демонстрация на открытом занятии полученных знаний, умений и навыков за год. | воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия | спортивный зал | КК3  СТК3  СТК1 |
|  |  |  | **Итого:** |  | **144 ч.** |  |  |  |  |  |