

**Дополнительная общеразвивающая образовательная
модифицированная программа
"Будущее России" (возраст учащихся: 8-12 лет)
УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2021-2022 гг**

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Форма контроля	
					Зачет	Соревно- вания
1.	Физическая подготовка	30	3	23	4	-
2.	Строевая подготовка	19	-	19	-	-
3.	Огневая подготовка	19	4	15	-	-
4.	Уставы Вооруженных сил Российской Федерации	8	8	-	-	-
5.	История Вооруженных сил Российской Федерации	9	9	-	-	-
6.	Обеспечение безопасности жизнедеятельности	4	4	-	-	-
7.	Радиационная, химическая и бактериологическая защита	4	2	2	-	-
8.	Вооружение Вооруженных сил Российской Федерации	9	9	-	-	-
9.	Тактическая подготовка	8	4	4	-	-
10.	Военно-инженерная подготовка	2	2	-	-	-
11.	Проведение соревнований, игр, конкурсов	16	-	-	-	16
Всего:		128	45	63	4	16

1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Форма контроля	
					Зачет	Соревнова ния
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1	1	-	-	-
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях общефизической подготовки. Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места.	1	1	-	-	-
3	История развития спорта. Олимпийские игры	1	1	-	-	-
4	Общефизическая подготовка (ОФП)	19	-	15	4	-
5	Основы техники бокса	8	-	8	-	-
	Всего:	30	3	23	4	

Тематический план
СОДЕРЖАНИЕ:

Тема № 1: "Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений"
– 1 час.

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

Тема № 2: «Инструктаж по технике безопасности при занятиях общепфизической подготовки» - 1 час.

Общие требования безопасности. Требование выполнения правил перед началом занятия, во время занятия и после окончания занятий.

Тема № 3: «История развития спорта. Олимпийские игры » - 1 час.

История появления спорта, первый соревнования, первые виды спорта.

Античные Олимпийские игры, возрождение Олимпийских игр, современные Олимпийские игры, любительский дух, места проведение Олимпийских игр, региональные крупнейшие игр.

Тема № 4: «Общепфизическая подготовка (ОФП)» - 19 часов.

Занятие 1- 3 часа (практическое). Бег по спортзалу. Разминка на месте. Прыжки на скакалке. Подтягивания. Отжимания. Гиперэкстензия. Пресс. Прыжки на скакалке.

Занятие 2- 3 часа (практическое). Бег по спортзалу. Разминка на месте. Кувырки: вперед, спиной вперед, через правое левое плечо, в полете, колесо; бег на коленях, бег на четвереньках; Пресс. Планка.

Занятие 3 - 4 часа (практическое). Бег по спортзалу: лицом вперед, спиной вперед, приставным (правым и левым) (на два счета)(на один счет), скрестным (правым и левым) (на один счет), повороты вокруг себя на 360 градусов, высокое поднимание бедра, захлест голени. Разминка на месте. Выпрыгивания. Отжимания. Пресс. Планка.

Занятие 4- 5 часов (практическое). Прыжки на скакалке. Разминка на месте. Жим штанги лежа. Поднимание штанги на бицепс. Тяга резины на трицепс. Приседания с блином. Тяга гири. Отжимания. Пресс на скамье. Прыжки на скакалке.

Занятие 5- 4 часа. Контрольные занятия по итогам занятий за декабрь, май.

Тема № 5: «Основы техники бокса» - 8 часов.

Занятие 1- 1 час (практическое). Бег по спортзалу. Разминка на месте. Работа на зеркале: основы ударной техники бокса: прямой удар правой, левой рукой; боковой удар правой, левой рукой; удар снизу правой, левой рукой. Прыжки на скакалке.

Занятие 2 - 1 час (практическое). Разминка на месте. Прыжки на скакалке. Раскидывание рук. Работа на зеркале: основы защитной техники бокса: уклоны, нырки, подставки, закручивание, смещение. Пресс

Занятие 3 - 1 час (практическое). Бег по спортзалу. Разминка в движении. Работа на зеркале: Раскидывание рук. Отработка защитных действий. Основы и изучение серийных ударов в боксе: двойки, тройки; различные их модификации. Бой с тенью.

Занятие 4- 1- часа (практическое). Разминка в движении. Разминка на месте. Основы работа в парах на расстоянии: недотрога; прямые удары и уклоны; боковые удары и нырки; шесть ударов и уклоны, нырки, подставки. Пресс.

Занятие 5- 1- часа (практическое). Бег по спортзалу. Разминка на месте. Основа работа на снарядах: двойки, тройки, произвольная работа. Подтягивание

Занятие 6- 1- часа (практическое). Разминка на месте. Прыжки на скакалке. Раскидывание рук. Основы работы с утяжелителями: прямой удар правой, левой рукой; боковой удар правой, левой рукой; удар снизу правой, левой рукой. Отжимания.

Занятие 7- 2- часа (практическое). Бег по спортзалу. Разминка в движении и на месте. Основы работы в парах. Основы работы на ногах. Общефизическая подготовка.

2. СТОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теорети-ческие занятия	Практи-ческие занятия
1	Строи и управление ими.	1	-	1
2	Строевые приемы и движение без оружия.	11	-	11
3	Строевые приемы и движение с оружием.	4	-	4
4	Строи отделения.	3	-	3
	Всего:	19	-	19

СОДЕРЖАНИЕ:

Тема № 1: «Строй и управление ими» - 1 час.

Строевой расчет. Строй и управление ими. Строй. Шеренга. Фланг. Фронт. Тыльная сторона строя. Интервал.

Дистанция. Ширина строя. Глубина строя. Двухшереножный строй. Ряд. Сомкнутый, разомкнутый строй. Походный строй. Направляющий. Замыкающий. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Строевая стойка. Выполнение команд: "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить". Повороты на месте.

Тема № 2: "Строевые приемы и движение без оружия" – 11 часов.

Занятие 1 – 3 часа. Движение строевым шагом.

Движение руками, движение руками с шагом на месте. Тренировка в движении строевым шагом на четыре счета. Тренировка в движении строевым шагом на два счета. Тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50—60 шагов в минуту). Тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе по разметке строевой площадки. Общая тренировка в движении строевым шагом по плацу без разметки.

Занятие 2 – 1 час. Повороты в движении. Поворот в движении направо по разделениям на два счета. Поворот в движении направо по разделениям на четыре счета с движением три шага вперед. Поворот в движении налево по разделениям на два счета. Поворот в движении налево по разделениям на четыре счета с движением четыре шага вперед.

Занятие 3. – 1 час. Повороты в движении. Поворот в движении кругом по разделениям на четыре счета. Поворот в движении кругом в целом. Повтор поворотов в движении направо и налево.

Занятие 4 – 2 часа. Выполнение воинского приветствия на месте, в движении. Повтор поворотов в движении.

Занятие 5 – 2 часа. Выход из строя и возвращение в строй.

Занятие 6 – 2 часа. Подход к начальнику и отход от него.

Тема № 3: «Строчевые приемы и движение с оружием» - 4 часа.

Занятие 1 – 2 часа. Строчевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте: «Ремень – ОТПУСТИТЬ (ПОДТЯНУТЬ)», «Автомат на – ГРУДЬ», «На ре-Мень».

Занятие 2 – 2 часа. Выполнение строевых приемов с оружием: "Положить – ОРУЖИЕ", "К оружию", "В ружье", «Оружие – ЗА СПИНУ», «Оружие – на ре-МЕНЬ».

Тема № 4: "Строй отделения" – 3 часа.

Развернутый строй. Выполнение команд: "Отделение, в одну (в две шеренги) – СТАНОВИСЬ", "РАВНЯЙСЬ", "Смирно", "Налево – РАВНЯЙСЬ", "ВОЛЬНО", "ЗАПРАВИТЬСЯ", "Отделение – РАЗОЙДИСЬ", "Отделение – КО МНЕ", "Отделение, вправо (влево, от середины) на столько-то шагов, разом-КНИСЬ", "Отделение, вправо (влево, к середине) – СОМКНИСЬ". "Отделение, по порядку – РАССЧИТАЙСЬ", "Отделение, на первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ". Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

ЛИТЕРАТУРА:

1. "Строчевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации".
2. "Методика Строчевой подготовки".