

Государственное казённое учреждение для детей сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей, «Детский дом №35»  
ОГРН 1022601224678 ИНН 2626002569 / КПП 262601001  
[gkudetskiidom35@yandex.ru](mailto:gkudetskiidom35@yandex.ru)  
357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Комарова, 4  
Тел. (887934) 6-79-11, 2-78-01

---

Утверждаю  
Директора КУ «Детский дом №35»  
Остроухова И.Л.



**ПРОГРАММА**  
**спортивной секции**  
**«Самбо»**

Автор - составитель:  
Методист по спорту  
Бровченко Е.С.

г. Ессентуки, 2017г

## **Спортивно - оздоровительная секция**

### **«Самбо»**

«Молись богу, от него Победа!»

Все начинается с благословения

и до издыхания будьте верны

государю и Отечеству!»

А.В. Суворов.

### **Пояснительная записка**

Особенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеющих отягощающие факторы становления, наследственную патологию, многочисленные отклонения, заложенные еще в раннем возрасте, обуславливают необходимость проведения с ними активной профилактической работы по предупреждению правонарушений, преступлений и самовольных уходов.

Профилактическая работа – процесс сложный, многоаспектный и продолжительный во времени. В деятельности по предупреждению центр тяжести переносится на раннюю профилактику. Основой ранней профилактики является создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития детей, своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у детей определенного возраста. Значение ранней профилактики определяется тем, что при правильной организации она более эффективна и экономична по сравнению с другими уровнями профессиональной деятельности, так как направлена на предотвращение или устранение относительно слабых общественных изменений личности подростков, не ставших еще устойчивыми. При условии своевременного проведения она может дать значительные положительные результаты и тем самым исключить необходимость применения более суровых мер, в том числе и уголовно-правового характера.

Детский дом обладает возможностью для проведения профилактической работы, в частности он имеет возможность влиять на развитие личности ребенка. Анализ состава детского контингента

показывает, что в нем больше половины поступающих составляют дети из неблагополучных семей, чьи родители ведут асоциальный образ жизни, ненадлежащим образом исполняют свои родительские обязанности. Дети из таких семей нуждаются в участии и поддержке со стороны государства. Отрицательный микроклимат в неблагополучных семьях создает объективные предпосылки для появления асоциального поведения. У детей из неблагополучных семей, в силу их повышенной внушаемости, эмоционально-волевой неустойчивости, имеется повышенная склонность к возникновению таких социально отрицательных форм поведения, как сквернословие, хулиганские поступки, бродяжничество, а также курение и употребление алкоголя.

У этих детей отмечаются раздражительность, эмоциональная неустойчивость, тревожность, агрессивность и негативизм. В целом их поведение непредсказуемо. Характерной особенностью является то, что такие дети не признают своих отрицательных эмоций в связи с неправильным поведением, и поэтому у них с трудом формируются адекватные формы социального поведения.

**Девиантное** поведение — один из видов отклоняющегося поведения, связанный с нарушением соответствующих возрасту социальных норм и правил поведения, характерных для микросоциальных отношений (семейных, школьных) и малых половозрастных социальных групп. То есть этот тип поведения можно назвать антидисциплинарным. Типичными проявлениями девиантного поведения являются ситуационно обусловленные детские и подростковые поведенческие реакции, такие как: демонстрация, агрессия, вызов, самовольное и систематическое отклонение от учебы или трудовой деятельности; систематические уходы из дома и бродяжничество, пьянство и алкоголизм детей и подростков; ранняя наркотизация и связанные с ней асоциальные действия; антиобщественные действия сексуального характера; попытки суицида.

**Делинквентное** поведение, в отличие от девиантного, характеризуется как повторяющиеся асоциальные проступки детей и подростков, которые складываются в определенный устойчивый стереотип действий, нарушающих правовые нормы, но не влекущих уголовной ответственности из-за их ограниченной общественной опасности или недостижения ребенком возраста, с которого начинается уголовная ответственность.

Выделяются следующие типы **делинквентного поведения**:

- **агрессивно-насильственное** поведение, включая оскорбления, побои, поджоги, садистские действия, направленные, в основном, против личности человека;

- **корыстное** поведение, включая мелкие кражи, вымогательство, угоны автотранспорта и другие имущественные посягательства, связанные со стремлением получить материальную выгоду.

**Делинквентное поведение** выражается не только во внешней поведенческой стороне, но и во внутренней, личностной, когда у подростка происходит деформация ценностных ориентаций, ведущая к ослаблению контроля системы внутренней регуляции.

**Криминальное поведение** определяется как противоправный поступок, который по достижению возраста уголовной ответственности служит основанием для возбуждения уголовного дела и квалифицируется по определенным статьям уголовного кодекса. Криминальному поведению, как правило, предшествуют различные формы девиантного и делинквентного поведения. Негативные формы девиаций являются социальной патологией: пьянство и алкоголизм, бродяжничество, токсикомания и наркомания, проституция, суицид, правонарушения и преступность. Они дезорганизуют систему нравственных и правовых норм поведения, подрывают ее основы и наносят значительный ущерб, в первую очередь, личности самого подростка.

Необходимость в регулировании поведения людей всегда будет оставаться актуальной, так как существует неразрешимое противоречие между потребностями человека и возможностями их удовлетворения.

Стремление к удовлетворению материальных или духовных потребностей является тем внутренним мотивом, который побуждает людей с недостаточно развитой социальной ориентацией к поступкам и действиям, не соответствующим общепринятым нормам поведения.

Факторами отклоняющегося поведения также могут стать психологическая невосприимчивость личности к установленным обществом социальным нормам или генетическая предропределенность отклонения.

В зависимости от типа нарушаемой нормы **отклоняющееся поведение** классифицируется по следующим **характеристикам**:

- видам преступления (уголовные, административные) и аморальных поступков (пьянство, проституция);
- уровню или масштабности отклонения, когда принято говорить об индивидуальном или массовом отклонении;
- внутренней структуре отклонения, когда отклонение связывают с принадлежностью к той или иной социальной группе, половозрастными особенностями;
- ориентированности отклонения на внешнюю среду (семейные ссоры, насильственные преступления и др.) или на самого себя (суицид, алкоголизм и др.).

## **Основные причины девиантного поведения подростков.**

Отклоняющееся поведение имеет сложную природу, обусловленную самыми разнообразными факторами, находящимися в сложном взаимодействии и взаимовлиянии: наследственности, среды, воспитания, собственной практической деятельности человека.

## **Актуальность программы.**

В непростое для нашей Родины время, существует острая необходимость в воспитании нашей молодежи в традициях православия, казачества, истории России, не забывая конечно о Законодательной базе.

Проблема патриотического воспитания актуальна как никогда. Понятие патриотизма у всех вызывает неоднозначные эмоции и чувств.

Для одних это очень важно, а другие не придают этому особого значения.

Очевидна неотложность решения острейших проблем воспитания патриотизма, как основы консолидации общества и укрепления государства, а также отвлечения молодежи от пагубного влияния криминала, курения, распития спиртных напитков, наркомании и влияния улицы. В связи с этим возникло решение о создании спортивно - оздоровительной секции «Самбо», осуществляющей свою деятельность в рамках военно - спортивного патриотического, клуба «Святослав», объединяющего в себе несколько наиболее важных направлений работы с воспитанниками детского дома и социализации их в обществе.

Данная программа представляет собой современное понимание военно-спортивного и патриотического воспитания как одного из приоритетных направлений деятельности работы детского дома.

## **Правовая основа программы**

Правовую основу программы профилактики правонарушений, преступлений, самовольных уходов в детском доме составляют: Международная Конвенция ООН о правах ребенка, Конституция Российской Федерации, Федеральный закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, Указы Президента РФ, Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, принимаемые в соответствии с указами Президента нормативные правовые акты государственных органов и органов местного самоуправления.

**В нашем детском доме созданы благоприятные условия для всестороннего воспитания и развития личности ребенка:**

- гуманный стиль отношений между всеми участниками образовательного процесса;

- демократические принципы и стиль управления детским домом, включающие адекватную реакцию на общественный заказ;
- разумная дисциплина и порядок как условия защищенности ребенка и взрослого в образовательном пространстве;
- возможность проявления детских инициатив и их поддержка со стороны взрослых.

**Целевая группа:** воспитанники детского дома.

**Цель программы:** создание системы работы, способствующей Воспитание патриотов России, граждан правового демократического государства, обладающих чувством патриотизма, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу.

**Задачи:**

- становление всесторонне развитой личности гражданина России эстетическом, культурном, духовно- нравственном и физическом отношениях, основанных на традициях, обычаях и истории казачества, православии и законодательства Российской Федерации.
- Начальная военная подготовка, физическая подготовка
- Изучение стрелкового оружия владение им
- Проведение соревнований общероссийского и федерального уровня
- Подготовка к прохождению службы в армии и несению государственной и гражданской службы.
- предотвращение преступлений, правонарушений и самовольных уходов воспитанников и их социальной реабилитации в современном обществе.
- участие в жизни и развитии этно - культурного исторического комплекса «Казачий стан»
- выявление причин деформаций в развитии детей и подростков, поиск средств и способов их устранения;
- выявление воспитанников, составляющих «группу риска»;
- изучение индивидуальных особенностей воспитанников, межличностные отношения в групповых коллективах, выявление причин самовольных уходов;
- изучение социального окружения воспитанников, сбор данных о родителях, родственниках, друзьях, их адресах и местах возможного пребывания воспитанника в случае самовольного ухода;
- определение основных мотивов, факторов, влияющих на возникновение бродяжничества и построение в соответствии с этим профилактической работы;

- формирование мотивации на исправление с учетом личностных особенностей каждого ребенка «группы риска»;
- формирование навыков уверенного поведения в сложных ситуациях;
- профилактика рецидивов девиантного поведения;
- воспитание у детей юридической грамотности и законопослушного поведения;
- оптимизация условий жизни воспитания и обучения детей;
- обеспечение занятости воспитанников кружковой работой в соответствии с их интересами и склонностями;
- создание условий, исключающих ситуации, травмирующие психику воспитанника. При формировании групповых коллективов учитывать межличностные отношения среди детей;

**Программа строится на трех направлениях:** Спортивная подготовка, Оздоровление, Обучение и Развитие.

**Для работы данных направлений необходимо создание и реализация разделов, реализующихся в 2-х блоках программы из 6-ти представленных:**

✓ **Блок межведомственного взаимодействия** (участие в жизни спортивно-оздоровительного комплекса «Эдельвейс» и этно культурного исторического комплекса «Казачий стан»):

**-Открытие крытых отдельных и комплексных сооружений в т.ч. создание спортивно-оздоровительного летнего лагеря:**- организация досуга для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; - организация соревнований и игр, в том числе и общероссийских.

**-Культурно-экологическое движение:** приучение к общению с животными;-нравственное и трудовое воспитание молодежи, в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

✓ **Воспитательно-образовательное блок**

**- Создание и открытие отдельных и комплексных сооружений, в т.ч. создание исторического, учебно-познавательного музея-лагеря,** включающего в себя следующую деятельность: - изучение истории и традиций казачества;

**1. Создание физкультурно-оздоровительного комплекса,** включающего в себя работу: -спортивных секции;- учебных классов; -кружковой работы; - организации досуга в конно-спортивной школе.

## **Содержание программы представлено 6-тью блоками:**

1. Организационно-управленческий
2. Диагностико - прогностический
3. Воспитательно- образовательный (профилактический)
4. Работа с педагогическим коллективом
5. Блок межведомственного взаимодействия
6. Информационно- издательская деятельность в области развития гражданственности и патриотизма молодежи.

### **1.Организационно – управленческий блок** включает в себя:

- материально-техническое обеспечение;
- разработку программы, модели ее внедрения, схемы управления программой;
- контроль результативности внедрения программы;
- определение наиболее эффективных форм и методов работы ВСПК.

### **2.Диагностико - прогностический блок** направлен на:

- выявление воспитанников, склонных к совершению преступлений, правонарушений и самовольным уходам, употреблению ПАВ
- изучение особенностей социальной среды, степени и направленности влияния ее на личность воспитанника
- диагностику результативности проведенной работы путем исследования уровня сформированности волевых устремлений, военно - спортивных навыков и умений, навыков общения, проявления самостоятельности, ответственности, ориентации на результат, а так же сравнительный анализ количественного состава детей «группы риска» на начало и конец реализации программы, и вовлеченность воспитанников в общественно - полезную деятельность.

### **3.Воспитательно - образовательный (профилактический) блок** включает в себя:

- *Военно – спортивное, патриотическое направление:*
  - создание условий для успешной самореализации личности детей, повышения их самооценки, развития собственных ресурсов, социализация в обществе;
  - пропаганда здорового образа жизни и формирование у воспитанников негативного отношения к вредным для здоровья привычкам;
  - вовлечение воспитанников в социально значимую деятельность;
  - формирование знаний истории и развитии своей родины, в т.ч. патриотического отношения к ней;
  - коррекция отклоняющегося поведения;



-организация деятельности детей «группы риска» в свободное и каникулярное время;

•**Социально- правовое направление:**

- оказание помощи воспитанникам в решении наиболее актуальных и сложных проблем в их жизни;

- формирование навыков правильного поведения в ситуации морального выбора;

- трудоустройство воспитанников «группы риска» в трудовые бригады.

✓ Формирование правовой компетентности воспитанников через:

- воспитание у подростков уважения к Закону, правопорядку, позитивным правовым нормам;

- развитие правового самосознания;

- вооружение воспитанников правовыми знаниями.

В рамках данного блока предусмотрено создание банка информации о воспитанниках «группы риска», в котором учитываются:

- статистические данные;
- учет фактов нарушения правил внутреннего распорядка детского дома;
- учет фактов нахождения воспитанников в состоянии алкогольного или токсического опьянения;
- учет мероприятий, проводимых с воспитанниками;
- картотека учета контактов со сверстниками вне детского дома;
- характеристика на воспитанника.

*Работа в рамках профилактического блока строится по трем возрастным уровням:*

*1 уровень – воспитанники 9-11 лет*

*2 уровень – мл. подростки 12-15 лет*

*3 уровень – подростки 16-18 лет.*

• **Духовно-нравственное направление реализуется через:**

- помещение духовных учреждений

-общение со священнослужителями различных религиозных конфессий

-организация и участие в праздничных мероприятиях различных религиозных конфессий.

**4. Работа с педагогическим коллективом** включает:

•проведение теоретических занятий, круглых столов, семинаров по вопросам работы в ВСПК воспитанников детского дома;

•организация работы совета по профилактике преступлений, правонарушений, самовольных уходов.

**5.Блок межведомственного взаимодействия**

Военно - спортивный патриотический клуб детского дома осуществляет связь с общественными организациями, образовательными учреждениями, социальными институтами края и города:

- Правительством Ставропольского края.
- с администрацией Предгорного района
- с администрацией ст. Суворовской
- старшим помощником прокурора г. Ессентуки
- 17-ым отрядом специального назначения, ВВ МВД РФ (войсковая часть 6762)
- директором филиала ФГПУ «Юг-Спорт»
- Всероссийской общественной организацией ветеранов «Боевое братство»
- комитетом Ставропольского регионального отделения общероссийской организации ветеранов Вооруженных сил РФ
- спортивно-оздоровительным комплексом «Эдельвейс» и этнокультурным историческим комплексом «Казачий стан»
- общественной организацией «Ветераны боевых действий» (Чеченская республика, республика Ингушетия, республика Дагестан)
- Министерством чрезвычайных ситуаций

#### **Ожидаемые результаты:**

- пропаганда воспитанниками детского дома здорового образа жизни и желания заниматься военно-спортивной подготовкой;
- снижение количества воспитанников нарушающих правила внутреннего распорядка, самовольно уходящих из детского дома;
- снижение количества воспитанников, дела которых рассматривались на заседаниях комиссии по делам несовершеннолетних;
- снижение уровня тревожности и агрессивности у воспитанников;
- отсутствие отверженных в детском коллективе;
- отсутствие отрицательных лидеров;
- активное и результативное участие воспитанников детского дома в различных конкурсах, фестивалях, соревнованиях, организация детьми выставочных экспозиций;
- повышение правовой культуры воспитанников;

**Учебный план учебно-тренировочных занятий  
в секции «Самбо»  
для группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

Тема	т, час	Место	Содержание	Метод
<b>Сентябрь</b>				
Теоретические занятия (ТЗ)	1	стадион	Порядок организации и проведения занятий, правила поведения и меры безопасности. Требования к воспитанникам на занятиях: личная гигиена, гигиена мест занятий, предупреждение травм.	беседа с занимающимися
Медицинский контроль (МК)	2	диспансер	Углубленное медицинское обследование	осмотр
Зачетные и переводные требования (ЗПТ)	2	стадион	Входной контроль для подростков 10-14 лет/ 15-18 лет, мальчики (девочки): <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 30 м с низкого старта- 5,8 (6,0) с;</li> <li>• метание теннисного мяча – 30 (20) метров;</li> <li>• подтягивание на перекладине- 3 раза;</li> <li>• кросс без учёта времени – 500 (300) метров;</li> <li>• прыжок в длину с места – 135 (115) см;</li> <li>• челночный бег 3x10 м – 9 (11) с;</li> <li>• сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 8 (5) раз;</li> <li>• поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты — 10 (5) раз.</li> </ul>	контрольный
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	стадион	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строевые упражнения, выполнение команд «Становись!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Стоп!»;</li> <li>• беговые (чередование бега и ходьбы до 700 м) и прыжковые упражнения (выпрыгивание вперёд с места, приседания с выпрыгиванием)</li> <li>• ОРУ без предметов (махи руками, ногами, наклоны и развороты, группировка в приседе, сидя, лёжа на спине, перекаты в группировке),</li> <li>• спортивные подвижные игры (футбол, эстафеты, салки бегом, на одной ноге);</li> <li>• метание теннисного мяча на дальность и точность, на ловкость;</li> <li>• упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания).</li> </ul>	одновременный, поточный, игровой
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	стадион	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения в парах (специализированные игровые комплексы по освоению противоборства в различных стойках);</li> <li>• удары кувалдой по колесу;</li> <li>• перенос веса тела в боевой стойке при поворотах на 90 градусов;</li> <li>• прыжки, приседания, повороты и наклоны туловища в боевой стойке;</li> <li>• повороты и наклоны туловища при передвижении шагами вперёд и назад по прямой линии в боевой стойке.</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный

Технико-тактическая подготовка (ТТП)	2	стадион	<ul style="list-style-type: none"> <li>• боевая стойка;</li> <li>• передвижения шагами вперёд и назад по прямой линии в боевой стойке;</li> <li>• вышагивание, челночное передвижение.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	24			

### Октябрь

ОФП	15	стадион, с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег до 700 м с ускорениями на отрезках 15-20 м, с переменной направления движения, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени 25-50 м;</li> <li>• прыжковые упражнения на одной ноге, в гору и с горы, по ступенькам, с сопротивлением партнёра;</li> <li>• переползания на полчетвереньках, на боку, по-пластунки;</li> <li>• ОРУ на сохранение равновесия, перекаты, колесо, стойка на голове, мостик, со скакалкой, набивными мячами;</li> <li>• подвижные игры (регби на коленях, салки на коленях);</li> <li>• броски ядра двумя руками снизу-вперёд, назад через голову, назад через правое и левое плечо, вперёд из-за головы;</li> <li>• упражнения для совершенствования гибкости;</li> <li>• упражнения с весом собственного тела (на пресс, размахивания в висе и упоре, запрыгивание и соскоки с разворотом, вис на руках (руке) на время).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	5	стадион, с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• удары кувалдой по колесу до отказа;</li> <li>• перешагивания на лежащем колесе;</li> <li>• упражнения в парах (игровые комплексы);</li> <li>• передвижения шагами вперёд и назад по прямой линии в боевой стойке, вышагивание, челнок;</li> <li>• игра «Передай мяч» (на ковре в круг перекатывают мяч, водящий должен его перехватить);</li> <li>• борьба за предмет в партере (набивной мяч, тренировочный мешок);</li> <li>• кувырки (вперёд, назад).</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, до отказа
ТТП	4	с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ударное место и положение кулака;</li> <li>• вышагивание влево, вправо с разворотом туловища (сай-степ);</li> <li>• прямой удар левой рукой в голову на месте;</li> <li>• повторный прямой удар левой на месте;</li> <li>• приёмы самостраховки при падении на бок из положения приседа.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	24			

Тема	т, час	Место	Содержание	Метод
<b>Ноябрь</b>				
ОФП	17	стадион, с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег с ускорениями на отрезках 10-20 м, челночный бег 5x5м, 5x10м из различных положений старта;</li> <li>• переползания с партнёром, с грузом, чередованием способов;</li> <li>• прыжковые упражнения (перепрыгивания через партнёров, выпрыгивания за подвешенным предметом, запрыгивания на высокие препятствия);</li> <li>• лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>• ОРУ со скакалкой, набивными мячами, теннисными мячами, на гимнастической стенке;</li> <li>• подвижные игры (салки в кругу или с домом, «русская крепость», конный бой);</li> <li>• упражнения с весом собственного тела (отжимания, подтягивания и пресс до отказа).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	5	стадион, с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• метание ядра (набивного мяча) от плеча;</li> <li>• упражнения в парах (игровые комплексы);</li> <li>• имитация прямых ударов на месте и в движении (бой с тенью);</li> <li>• игра, эстафета «Падающая палка» (попасть прямым левой по верхнему концу падающей палки);</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырки (вперёд с разбега, вперёд с самостраховкой);</li> <li>• борьба за площадь ковра (стоя, в партере выталкивание партнёра из круга или удерживание в пределах определённой границы).</li> </ul>	
ТТП	6	с\з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прямой левой в голову в челночном передвижении,</li> <li>• защита подставкой левого плеча, защита шагом назад;</li> <li>• защита отклоном, защита шагом вправо, влево;</li> <li>• бросок задней подножкой под выставленную ногу;</li> <li>• удержание сбоку.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	28			
<b>Декабрь</b>				
ТЗ	1	с\з	Запрещённые приёмы в рукопашном бою.	беседа
ОФП	13	с\з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различный бег, с партнером на спине, с вышагиванием в стороны и разворотами, на месте в упоре с максимальной частотой, семенящий бег;</li> <li>• прыжковые упражнения (перепрыгивания через партнёров, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину);</li> <li>• лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке на одних руках;</li> <li>• ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением, стретчинг, со скакалкой);</li> <li>• спортивные подвижные игры, эстафеты с предметами;</li> <li>• упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра (отжимание и пресс на скорость, сгибание и разгибание рук, опираясь на руки стоящего (лежащего) партнёра, поднятие рук через стороны вверх и их опускание с сопротивлением партнёра, перемещение на руках в упоре, партнёр держит занимающегося за ноги).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	4	с\з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• имитация прямых ударов на месте, с вышагиванием, челноком (бой с тенью);</li> <li>• упражнения для привития навыков быстроты ответных действий (передвижения и технические действия в боевой стойке по сигналу – звуковому, зрительному, то же, но подаётся несколько сигналов – на каждый определённое действие, то же в парах – атака-защита);</li> <li>• игра, эстафета «Падающий мяч» (попасть прямым левой по подброшенному набивному, теннисному мячику);</li> <li>• кувырки (вперёд с полётом, вперёд с полётом через препятствие);</li> <li>• борьба за устойчивость равновесия (выведение из равновесия партнёра рывками и толчками в положении стоя на одной ноге, в полном приседе);</li> <li>• интегральная подготовка в ударе левой и броске задняя подножка (в пятёрках четверо стоят в шеренгу, водящий перед шеренгой, поочередно выполняет удар по первому партнёру – перемещение - на втором бросок задняя подножка – перемещение - на третьем удар – перемещение – на четвёртом бросок, становится в конце шеренги и т.д. потоком).</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТТП	6	с\з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• два прямых удара левой в голову с двойным шагом вперёд, назад;</li> <li>• прямой удар левой в голову с шагом вправо, влево, с вышагиванием влево с разворотом туловища (сай-степ);</li> <li>• прямой удар левой в туловище на месте;</li> <li>• самостраховка при падении на спину из положения полуприседа;</li> <li>• переворот с захватом рук;</li> <li>• бросок рывком за пятку.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	24			
<b>Январь</b>				
ТЗ	1	с\з	Правила проведения болевых приёмов.	беседа
ОФП	14	с\з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег с ускорения на отрезках 10-20 м и резким изменением направления, с выполнением различных действий по сигналу, с сопротивлением партнёра;</li> <li>• бег на короткие 3-10 м дистанции с партнёром – один ускоряет бег или мгновенно останавливается – другой повторяет движения, один использует различные сигналы (поднята рука – ускорение, две руки вниз – обычный бег, две руки вверх – резкая остановка и т.д.);</li> <li>• прыжковые упражнения (перепрыгивания через партнёров, с разворотом в воздухе с выполнением различных действие в воздухе, без паузы в высоту и в длину);</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный

			<ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением, со скакалкой, с гимнастической палкой, стретчинг, метания мячей партнёру или об стенку);</li> <li>подвижные игры (конный бой, регби на коленях);</li> <li>упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра (наклоны вперёд с помощью партнёра, выпрямление с его сопротивлением, и наоборот).</li> </ul>	
СФП	5	с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения для формирования техники прямого удара (броски в парах из боевой стойки набивных мячей, мешочков с песком, удары по боксёрскому мешку);</li> <li>игра, эстафета «Точный удар» (попасть прямым левой по уроненному теннисному мячику);</li> <li>кувырки (назад с выходом на руки, вперёд с полётом через партнёра);</li> <li>интегральная подготовка на прямой левой в туловище, бросок рывком за пятку.</li> </ul>	круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный

Тема	т, час	Место	Содержание	Метод
ТТП	6	с/з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>прямой удар левой в туловище на вышагивании;</li> <li>защита подставкой локтя, уходом назад, шагом в сторону;</li> <li>сочетания – двойки из прямых левой в голову и туловище в движении;</li> <li>самостраховка при падении вперёд с опорой на руки;</li> <li>рычаг локтя через бедро</li> <li>выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	26			

### Февраль

ТЗ	1	с/з	История рукопашного боя.	беседа
ОФП	10	с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>бег с различными способами с ускорения на отрезках 5-10 м и резким изменением направления, с выполнением различных технических действий по сигналу, с сопротивлением партнёра;</li> <li>бег прыжками по ступенькам лестницы вверх;</li> <li>прыжковые упражнения (запрыгивания на препятствие, перепрыгивания через партнёров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину, прыжки с разбега при отталкивании одной ногой и доставанием подвешенного предмета рукой, головой, носком или коленом ноги, выпрыгивания из глубокого приседа);</li> <li>ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты, стретчинг);</li> <li>подвижные игры, эстафета с весом партнёра (петушинный бой, регби на коленях);</li> <li>упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра (подтягивание, отжимание и пресс на гимнастической стенке).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	5	с/з, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения для формирования техники прямого удара (броски в парах из положения сидя набивных мячей, мешочков с песком);</li> <li>упражнения, формирующие защитную реакцию (защита при бросках партнёром мячика, мешочка с песком);</li> <li>игра «Увернись от мяча» (партнёр из-за спины игрока бросает мяч, игрок защищается от отскочившего мяча);</li> <li>кувырки (встречные),</li> <li>интегральная подготовка на прямой левой в голову (туловище), задняя подножка (бросок рывком за пятку).</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТТП	4	с/з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>прямой левой в ответной форме, как финт;</li> <li>финты туловищем и передвиганием;</li> <li>прямой левой во встречной форме (в голову на прямой в туловище и наоборот);</li> <li>защита уклоном;</li> <li>переворот рычагом;</li> <li>бросок через бедро.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	20			

### Март

ТЗ	1	с/з	Спортсмены – рукопашники.	беседа
ОФП	15	с/з, ковёр	бег с различными способами с ускорения на отрезках 5-10 м с кувырками и резким изменением направления, с выполнением различных технических действий по сигналу (самостраховки, ударов),	поточный, игровой, фартлек, интервальный

			<ul style="list-style-type: none"> <li>с сопротивлением партнёра, с набивными мячами;</li> <li>прыжковые упражнения (как вариант-с закрытыми глазами) (в разные стороны (крест), перепрыгивания через партнёров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, с ударами в воздухе, без паузы в высоту и в длину, впрыгивание с разбега на возвышенные предметы – коня, бревно, скамейку, спрыгивание с высоты 30-50 см с последующим прыжком вверх, многократные прыжки через препятствие с акцентом на быстроту);</li> <li>ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты, используя отягощение или резиновые жгуты, стретчинг);</li> <li>подвижные игры и эстафеты (регби на коленях);</li> <li>упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра на скорость (подтягивание, отжимание и пресс на гимнастической скамейке и брусках).</li> </ul>	
СФП	6	с/з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения на мешках, формирующие прямой удар левой рукой;</li> <li>игра «Увернись от мяча или ударь его» (партнёр из-за спины игрока бросает мяч, игрок защищается от отскочившего мяча или наносит прямой удар, как вариант сай-степ);</li> <li>кувырки вперёд, падения на руки из стойки.</li> <li>борьба за выигрышное положение лёжа (лёжа лицом вверх разноимённым боком друг к другу, по команде выйти наверх на удержание; лёжа лицом вниз разноимённым (одноимённым - голова каждого на уровне таза партнера) боком друг к другу, по команде выйти наверх на спину партнёра);</li> <li>интегральная подготовка на удары левой, уклон, бросок через бедро.</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТТП	6	с/з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>условные бои по заданию – прямой левой во всех тактических формах и приёмы защиты от него;</li> <li>условные бои в партере по заданию – переход на удержание, выполнение болевых приёмов;</li> <li>условные бои в стойке по заданию – выполнение задней подножки, рывка за пятку, броска через бедро;</li> <li>условные бои по заданию – выполнение бросков, удержание и проведение болевых приёмов.</li> </ul>	соревновательный, интегральный
ИТОГО	28			
<b>Апрель</b>				
ТЗ	1	с/з	Основные положения Правил соревнований по рукопашному бою.	беседа
ОФП	15	стадион, с/з	<ul style="list-style-type: none"> <li>кросс до 1000 м с ускорения на отрезках 30-60 м и резким изменением направления, повторный бег с ускорением 30-60 м, в гору и с горы, с выполнением различных технических действий по сигналу, на выносливость в течение 10 мин;</li> <li>прыжковые упражнения (многоскоки с ноги на ногу, серийные прыжки с отталкиванием двумя ногами, на меньшее количество прыжков на дистанции 50 м, запрыгивания на препятствие, перепрыгивания через партнёров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину, выпрыгивания из приседа с отягощением на плечах, серийные прыжки на двух ногах через барьеры высотой 25-35 см);</li> <li>прыжки через длинную 3-4 м скакалку, прыжки через натянутую резинку;</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
Тема	т, час	Место	Содержание	Метод
ОФП			<ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением или сопротивлением резинового жгута, стретчинг);</li> <li>подвижные игры (футбол, баскетбол, попадание мячом);</li> <li>броски ядра двумя руками снизу-вперёд, назад через голову, назад через правое и левое плечо, вперёд из-за головы</li> <li>преодоление полос препятствий;</li> <li>упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра (ходьба на руках, прыжки в упоре лёжа, прыжки в упоре лёжа через руку партнёра).</li> </ul>	
СФП	4	стадион, с/з,	<ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения на мешках, формирующие прямой удар правой рукой;</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный

		зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра-эстафета «Быстрые мишени» (добраться кувырками, прыжками и т.д. до мишени (мешок, чучело, набивной мяч) и провести определённые удары);</li> <li>• броски теннисного мяча или килограммового ядра из положения шага с имитацией прямого удара;</li> <li>• кувырок назад из приседа с выходом на руки, назад с прямыми ногами, падение на бок с прыжка (через палку), падение на спину через лежащего партнёра.</li> <li>• борьба за выигрышное положение сидя (сидя разноимённым (одноимённым) боком друг к другу, по команде захватить туловище партнёра и положить его на лопатки);</li> <li>• интегральная подготовка на удары левой, уклон, изученные броски с последующим боковым.</li> </ul>	
ТТП	6	стадион, с\з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прямой удар правой в голову на месте, с шагом вперёд, назад.</li> <li>• прямой удар правой в голову с шагом влево, вправо, с вышагиванием вправо с разворотом туловища (сай-спеп), в челночном передвижении;</li> <li>• удержание поперёк;</li> <li>• рычаг локтя через предплечье;</li> <li>• выведение из равновесия рывком с падением.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	28			
<b>Май</b>				
ОФП	15	стадион, с\з	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кросс до 1000 м с ускорения на отрезках 20-25 м, кросс до 1500 м в гору и с горы, с выполнением различных технических действий по сигналу, на выносливость в течение 15 мин, бег на месте с высокими подниманием бедра в яме с песком, бег прыжками по мягкому грунту;</li> <li>• прыжковые упражнения (на меньшее количество прыжков на дистанции 50 м, запрыгивания на препятствие, перепрыгивания через партнёров с последующим прыжком в длину, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину);</li> <li>• прыжки через 3-метровую скакалку с грузом в кругу (играющие стоят лицом (бокком, спиной) к центру, шагают или бегут по кругу);</li> <li>• ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением или сопротивлением резинового жгута, стретчинг);</li> <li>• метание теннисного мяча в цель (мишень, корзина)</li> <li>• подвижные игры (футбол, баскетбол);</li> <li>• преодоление полос препятствий;</li> <li>• упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра (приседания, подтягивание, отжимание и пресс, ходьба на руках, упражнения на мышцы шеи).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	4	с\з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения, формирующие прямой удар левой, правой рукой (одиночные прямые удары в воздух с сопротивлением жгута перекинутого через спину, концы жгута в кулаках);</li> <li>• упражнения на мешках, формирующие прямой удар правой рукой во всех тактических формах;</li> <li>• игра, эстафета «Сто ударов» (нанести большее количество ударов по мешку за 30 сек);</li> <li>• полёт-кувырок, падение назад с поворотом и опорой на руки.</li> <li>• борьба за выигрышное положение в партере (удерживая партнёра в положении нижнего в партере перевести на спину; находясь в положении партера одноимённым (разноимённым, лицом друг к другу) боком друг к другу, по команде выйти наверх);</li> <li>• интегральная подготовка на прямой удар правой в голову, выведение из равновесия рывком.</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТТП	5	стадион, с\з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прямой удар правой в туловище на месте, с шагом вперёд, назад;</li> <li>• прямой удар правой в ответной и встречной форме (в голову на прямой в туловище и наоборот), 2-х ударная серия с шагами;</li> <li>• уход от удержания (садясь, отжимая голову ногой);</li> <li>• болевой приём узел плеча;</li> <li>• передняя подножка с захватом руки и пояса, защита от задней подножки.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	24			



<b>Июнь</b>				
ОФП	16	стадион, с/з, пляж, бассейн	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег босиком до 1000 м по песку с ускорениями 15-25 м, с мешком с песком;</li> <li>• прыжковые упражнения (в яму в песке и из ямы);</li> <li>• плавание и игры на воде (бег на мелководье, футбол на мелководье, прыжки на мелководье, бег по пояс в воде);</li> <li>• прыжки через 3-метровую скакалку с грузом в кругу (играющие стоят в затылок друг другу по 2-3 человека, в приседе);</li> <li>• ОРУ (полупагаты и шпагаты, махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением - пластиковые бутылки с водой, стретчинг);</li> <li>• подвижные игры и эстафеты (пляжный футбол, ручной мяч, в парах перетягивание за черту или выталкивание);</li> <li>• переползания по песку;</li> <li>• упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра в воде (прыжки, отжимания, стойка на руках, упражнения на реакцию).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	6	с/з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на мешках, формирующие прямой удар левой, правой рукой во всех тактических формах;</li> <li>• игра-эстафета «Будь начеку» (добиться кувырками, прыжками и т.д. до зоны и провести оговорённую атаку (защиту));</li> <li>• полёт-кувырок через предмет, кувырки назад, мост из стойки.</li> <li>• борьба за выигрышное положение стоя (стоя спиной (боком, лицом) друг к другу, по команде захватить туловище партнёра и оторвать от пола, сделать бросок;</li> <li>• интегральная подготовка на прямой правой в голову (туловище), бросок через бедро, выведение из равновесия рывком.</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
Тема	т, час	Место	Содержание	Метод
ТТП	6	зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• условные бои по заданию – прямой правой во всех тактических формах и приёмы защиты от него;</li> <li>• прямые удары в голову из стойки левой-правой, правой-левой, левой-правой-левой, правой-левой-правой;</li> <li>• прямые повторные удары в голову в стойке;</li> <li>• ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги;</li> <li>• боковая подсечка с захватом рук снизу, защита от неё.</li> </ul>	повторный, соревновательный, интегральный
ИТОГО	28			
<b>Июль</b>				
ОФП	17	стадион, с/з, пляж, бассейн	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег до 1000 м с ускорениями на отрезках 25-30 м, бегом-шагом до 2000 м, в гору и с горы;</li> <li>• плавание и игры на воде (бег на мелководье, футбол на мелководье, прыжки на мелководье, бег по пояс в воде, выпрыгивания на глубине по грудь, приседания с партнёром на плечах на глубине по грудь);</li> <li>• прыжки через 3-метровую скакалку с грузом в кругу (водящий стоит на табурете, играющие ныряют под скакалку);</li> <li>• прыжковые упражнения (через партнеров, стоящих в партере, в гору и с горы с отягощением – мешки с песком, бутылки с водой);</li> <li>• ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением или сопротивлением резинового жгута, стретчинг);</li> <li>• подвижные игры и эстафеты (футбол, баскетбол, ручной мяч);</li> <li>• преодоление полос препятствий;</li> <li>• упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра (подтягивание, отжимание и пресс, упражнения на гибкость).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	7	с/з, зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на мешках, формирующие серии прямых ударов левой, правой рукой во всех</li> </ul>	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный,

		бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>тактических формах и защита от них (контратаку проводит партнёр, стоящий за мешком);</li> <li>игра «Бой султанчиков» (сбить ударов закреплённую повязкой газету с головы);</li> <li>игра-эстафета «Самые быстрые» (добраться кувирками, прыжками и т.д. до зоны и провести борьбу за предмет в зоне);</li> <li>интегральная подготовка на прямой правой-левой в голову, бросок через бедро, уклоны, боковую подсечку.</li> </ul>	поточный
ТТП	4	зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>прямые удары в голову в движении левой-правой, правой-левой, левой-правой-левой, правой-левой-правой;</li> <li>прямые повторные удары в голову в движении;</li> <li>бросок с захватом шеи и туловища;</li> <li>переворот с захватом руки и ноги изнутри;</li> <li>уход от удержания сбоку, вращаясь.</li> </ul>	повторный
ИТОГО	28			
<b>Август</b>				
ЗПТ	2	стадион	<p>Нормативы для подростков 11-12 лет, мальчики (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бег 30 м с низкого старта- 5,2 (5,4) с;</li> <li>метание теннисного мяча – 35 (25) метров;</li> <li>подтягивание на перекладине- 5 раз;</li> <li>кросс без учёта времени – 1500 (1000) метров;</li> <li>прыжок в длину с места – 145 (125) см;</li> <li>челночный бег 3x10 м – 8,5 (10,5) с;</li> <li>сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 12 (8) раз;</li> <li>поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты — 17 (10) раз.</li> </ul>	контрольный
ОФП	17	стадион, с/з, пляж, бассейн	<ul style="list-style-type: none"> <li>плавание и игры на воде (бег на мелководье, футбол на мелководье, прыжки на мелководье, борьба на мелководье, конный бой на мелководье, бег по пояс в воде, выпрыгивания на глубине по груди, приседания со стоящим партнёром на плечах на глубине по груди с прыжком партнёра в темп);</li> <li>прыжковые упражнения прямо, боком, спиной (через партнеров, стоящих в партере, с прямыми ударами в прыжке);</li> <li>подвижные игры в парах (упираясь руками друг в друга наступить на ногу партнёра, баскетбол на конях - первые номера на плечах вторых, антибаскетбол на конях – вторые перемещения не дают перепасовываться первым).</li> </ul>	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	6	с/з, зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>игра «Удары (броски) - тесты» (провести оговорённые технические действия против не сопротивляющегося (двигающегося) партнёра);</li> <li>интегральная подготовка на прямой правой-левой в голову с последующими уклонами, бросок через бедро с последующим болевым, сай-степ, боковую подсечку с последующим удержанием.</li> </ul>	одновременный, игровой, соревновательный, интегральный
ТТП	5	зал бокса, ковёр	<ul style="list-style-type: none"> <li>условные бои по заданию – прямой левой и правой во всех тактических формах – приёмы защиты;</li> <li>условные бои в партере по заданию – переход на удержание, выполнение болевых приёмов;</li> <li>условные бои в стойке по заданию – выполнение изученных бросков;</li> <li>условные бои по заданию – выполнение бросков, удержание и проведение болевых приёмов.</li> </ul>	соревновательный, интегральный
ИТОГО	30			
<b>Итого за год</b>	<b>312</b>			

## **Ожидаемые результаты:**

- предотвращение преступлений, правонарушений и самовольных уходов воспитанников и их социальной реабилитации в современном обществе.
- общее оздоровление и физическая подготовленность воспитанников детского дома.
- коррекция причин деформаций в развитии детей и подростков, поиск средств и способов их устранения;
- выявление воспитанников, составляющих «группу риска»;
- отсутствие самовольных уходов;
- проработка мотивов, факторов, влияющих на возникновение бродяжничества и построение в соответствии с этим профилактической работы;