



Российская Федерация  
Ямало-Ненецкий автономный округ  
Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
МОУ «Центр образования»  
от 31.08.2016 года №282



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гвардия»  
(стартовый уровень)

*для обучающихся 7-8 классов (11-15 лет)  
срок реализации: 2 года*

Разработчик программы:  
Табуев В.В., педагог  
дополнительного образования

п.г.т. Пангоды  
2016 год

## **Пояснительная записка**

### **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание тем учебного курса
4. Материально-техническое обеспечение программы.
5. Список литературы

### Пояснительная записка

Основной задачей объединения «Гвардия» являются доармейская подготовка и профессиональная ориентация подростков, их адаптация к жизни в обществе, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания подростков, удовлетворение их потребности в занятиях физической культурой и спортом, организация содержательного досуга, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда подростков, выявление и развитие творческого потенциала одарённых ребят.

**Целью** программы является создание условий для развития познавательного, ценностного, коммуникативного, спортивного и художественно-творческого потенциала личности ребенка средствами исторического моделирования.

Программа преследует выполнение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

1. Владение учащимися знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для успешной адаптации в обществе;
2. Социализация личности, реализация потребности детей в общении и жизненном опыте;
3. Формирование психологической культуры личности, позитивных нравственных идеалов, становление эмоционально-волевой сферы характера и качеств успешной личности;
4. Воспитание подлинных чувств патриотизма и героики, гражданственности, глубокого уважения к истории Отечества и родного Края;
5. Трудовое воспитание, получение разнообразных технических навыков работы с наиболее широко встречающимися инструментами и материалами;
6. Воспитание культуры своего здоровья, достижение в результате регулярной систематической и целенаправленной оздоровительной деятельности физического, спортивного и духовного совершенства, позволяющих стать физически и нравственно полноценным, социально активным членом общества;
7. Получение навыков самозащиты, позволяющих защитить свою честь и достоинство, жизнь и здоровье своих близких, быть готовым к службе в Вооруженных Силах любого назначения;
8. Активный отдых с элементами спортивного, познавательного и туристско-краеведческого характера, полноценный и развивающий досуг ребенка;
9. Развитие творческих способностей, эстетического восприятия и художественного вкуса, ознакомление с отечественной и мировой культурой;

Все вышеперечисленные задачи отражают собой современный социальный заказ к системе дополнительного образования и представляют большой интерес в связи с комплексностью педагогического подхода. Развитие личности ребенка через активацию как гуманитарных, так и технических способностей обеспечивает необходимую вариативность и креативность данной программы, создает благоприятные условия для индивидуального и социального роста.

**Необходимость** создания данной программы продиктована интересами детей и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а также наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

**Новизна** программы состоит в том, что она соединяет в себе занятия по комплексной доармейской подготовке, а также углублённое изучение истории и реконструкцию материальной составляющей. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и научно-исследовательскую направленность. Учащимся очень важно проявить себя в разных видах деятельности, особенно в подготовке к взрослой самостоятельной жизни. Данная программа содержит два ведущих годичных профильных курса, задающих глубину проработки социальных моделей и темпы обучения: «историческая реконструкция» (технический курс) и «историческое и художественное фехтование» (спортивно-прикладной курс). Оба курса не имеют аналогий в современном образовательном пространстве, за исключением тех программ, которые созданы на их основе.

### ***Актуальность программы***

В наше время в жизни большинства людей не хватает физической двигательной активности, здоровых привычек, положительных эмоций, в том числе, радости общения и ощущения успеха. Это касается также детей и молодежи. Отсутствие увлечений, самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, и, вслед за этим, к ухудшению самочувствия, эмоционального, психического и физического здоровья.

В жизни человека, в его организме всё должно быть сбалансировано; ему необходим вполне определенный объём физической и эмоциональной нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, информации, социального общения, определенное время для работы, творчества, сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или, наоборот, слишком много нагрузки, информации, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, и расстраиваются их функции. Если нет равновесия – нет здоровья и благополучия. Очень важным фактором для здоровья и самочувствия любого человека является возможность его самореализации.

Занятия физической культурой и спортом, доармейская военная подготовка и, в частности, занятия в военно-спортивном подростковом клубе – это и есть ***самореализация, путь становления здоровой и успешной творческой личности.*** У подростков, активно занимающихся спортом и готовящихся к службе в армии, развиваются не только физическое, но и психическое здоровье, морально-нравственные качества личности, что, в свою очередь, способствует формированию ***гражданско-патриотических взглядов и профилактике различных вредных привычек.***

***Уровень программы*** – стартовый.

***Направленность*** – физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана для подростков ***от 11 до 15 лет.***

Количество занимающихся в группе – ***12 человек.*** Занятия в каждой группе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа «Гвардия» рассчитана на занятия подростков обоего пола. Учебная нагрузка постепенно увеличивается. Количество учебных часов в неделю - 6 часов для 1-го года обучения. Программа рассчитана на 36 учебных недель. Всего воспитанники занимаются по программе объединения в год 216 часов.

Программа направлена на оздоровление, развитие гражданской активности школьников, воспитание патриотизма, военно-спортивную подготовку.

**Цель программы:** Подготовка юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

Задачи:

1. Выявить и развить способности каждого обучающегося для будущей успешной службы в армии и адаптации к современной жизни.
2. Сформировать у обучающихся волевые и моральные качества гражданина и патриота Родины.
3. Сохранить и укрепить здоровье подростков.
4. Предупредить у подростков девиацию и вредные привычки.

Педагогические принципы работы с воспитанниками клуба:

1. Природосообразность - не бороться с природой подростка, не переделывать его, а развивать то, что уже есть, выращивать в нём те необходимые для развитой личности качества, которых пока нет.
2. Целостность – военная, спортивная подготовка, патриотическое воспитание обучающихся неразрывно связаны со всем учебно-воспитательным процессом.
3. Сотрудничество - работа клуба строится на отношениях партнерства, уважения, доверия.

Педагогические подходы к работе с воспитанниками клуба:

- деятельный,
- личностно-ориентированный,

- возрастной.

**Формы и методы работы:** Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт применения разнообразных форм обучения, таких как:

- соревнования спортивные, стрелковые и др.;
- слёты ВСПК района, округа, области;
- марш-броски, экспедиции, походы;
- трудовые десанты, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны;
- уроки мужества, «Вахты памяти»;
- встречи с ветеранами Вооруженных Сил, совместные военно-спортивные праздники военнослужащих и членов ВСПК;
- лекции, диспуты, вечера общения и т.д.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Обучающиеся должны принимают участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня: «Зарница», конкурсах проектов, военно-патриотических сборах и др.

У обучающихся воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим темам:

- строевые приемы без оружия,
- условные тактические знаки,
- ориентирование по карте,
- основные положения общевоинских уставов.

Обучающийся должен уметь практически:

- вести наблюдения,
- применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки,
- метать ручные гранаты,
- выполнять строевые приёмы,
- производить разборку и сборку АК-74,
- преодолевать заграждения.

Самостоятельную ценность усиливают в подобной игровой ситуации и среде все направления реализации программы:

- художественно-творческое
- актерско-театральное
- фольклорное (песни, стихи, рассказы)
- спортивно-прикладное (соревнования, подвижные игры, основы самозащиты)
- техническое (изготовление моделей доспеха, вооружения, старинного костюма)
- научно-историческое (изучение исторических соответствий, аналогий)

### 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего часов	теория	практика
	<b>Военно-историческое прошлое России</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	
1	Ратная история древней Руси.	2	2	
2	Военная история Руси XI – XV веков	2	2	
3	Русское царство в XVI – XVII веках	2	2	
4	Боевые традиции армии и флота Российской империи в XVIII веке	3	3	

5	Боевые традиции армии и флота Российской империи в XIX веке	3	3	
6	Русско-японская война	2	2	
7	Первая мировая война	3	3	
8	Великая Отечественная война	3	3	
9	Локальные конфликты второй половины XX века	2	2	
10	Современная Россия, её армия и флот	3	3	
11	Государственная и военная символика России.	2	2	
	<b>Историческое фехтование</b>	<b>53</b>		<b>53</b>
1	Вводное занятие	2		2
2	Прямолинейные перемещения и позиции	2		2
3	Простые вращения оружием	2		2
4	Круговые перемещения и повороты	2		2
5	Рубящие удары в стойке	4		4
6	Уклонения в стойке	3		3
7	Простые блоки оружием в стойке	3		3
8	Рубящие удары в прямолинейном перемещении	3		3
9	Сложные вращения оружием	3		3
10	Переходы между рубящими ударами	2		2
11	Переходы между блоками оружием	4		4
12	Выполнение рубящих ударов на бегу	3		3
13	Выполнение уклонений на бегу	3		3
14	Комбинации рубящих ударов	2		2
15	Простые режущие удары	2		2
16	Защиты оружием от режущих ударов	2		2
17	Сложные рубящие удары	3		3
18	Сложные защиты от рубящих ударов	3		3
19	Комбинации элементов игры клинка	3		3
20	Заключительное занятие	2		2
	<b>Современное оружие</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Выполнение строевых приемов с винтовкой	3		3
3	Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.	3		3
4	Приёмы метания ручных гранат.	3		3
5	Разборка и сборка автомата.	3		3
6	Приёмы стрельбы из автомата.	2		2
7	Выполнение строевых приемов с автоматом.	2		2
8	Заключительное занятие	2	1	1
	<b>Историческая реконструкция</b>	<b>63</b>	<b>34</b>	<b>29</b>
1	Вводное занятие	2	2	
2	Работа с литературой и видеоматериалами по оружиюведению	3	3	
3	Знакомство с видами работ в мастерской	3	1	2
4	Анализ вооружения викингов и норманнов	3	3	
5	Освоение приемов работы с проволокой	3		3
6	Военные действия в Европе X-XII вв.	2	2	

7	Приемы работы с кожей	3		3
8	Приемы чеканки по металлу	3		3
9	Крестовые походы и развитие культуры под влиянием Востока	3	3	
10	Изготовление тренировочных снарядов из резины	3		3
11	Европейский доспех XIII-XV вв.	2	2	
12	Кольчужное плетение. Изготовление кольчуги	4		4
13	Русский доспех XI-XVI вв.	2	2	
14	Приемы работы с листовым металлом. Изготовление русского шлема.	4		4
15	Эволюция доспеха и оружия X-XVII вв.	2	2	
16	Изготовление элементов русского доспеха	4		4
17	Работа с лакокрасочными материалами. Изготовление щита	3		3
18	Фехтовальные техники Европы и Азии	2	2	
19	Униформа, снаряжение и оружие солдат XVIII века.	2	2	
20	Униформа, снаряжение и оружие солдат XIX века	2	2	
21	Униформа, снаряжение и оружие солдат в Первую мировую войну.	2	2	
22	Униформа, снаряжение и оружие солдат во Вторую мировую войну.	2	2	
23	Эволюция униформы, снаряжения и оружия в XX – XXI веках.	2	2	
24	Заключительное занятие	2	2	
	<b>Стрелковая подготовка</b>	<b>15</b>		<b>15</b>
1	Стрелковая стойка. Повороты на месте.	2		2
2	Движение строем. Повороты в движении.	3		3
3	Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.	3		3
4	Развернутый строй отделения.	3		3
5	Отдание чести в строю, на месте и в движении.	2		2
6	Выполнение воинского приветствия с оружием.	2		2
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>29</b>	<b>7</b>	<b>22</b>
1	Вводное занятие	2	2	
2	Перемещение в бою.	2		2
3	Передвижение цепью.	2		2
4	Взаимодействие с бронетехникой.	2		2
5	Передвижение по пересеченной местности.	2		2
6	Преодоление препятствий.	3		3
7	Засада.	2		2
8	Налет.	3		3
9	Поиск.	3		3
10	Маскировка.	3		3
11	Устройство окопов и блиндажей.	3	3	
12	Заключительное занятие	2	2	

	<b>Проектная деятельность</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>1</b>	Приемы оформления научных работ	3	3	
<b>2</b>	Приёмы оформления стендов и выставок	2	2	
<b>3</b>	Организация интерактивных площадок	2	2	
<b>4</b>		2	2	
	<b>Участие в различных соревнованиях</b>			
	<b>Полевые сборы</b>			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>

## 2. Содержание тем учебного курса

### I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ РОССИИ

История клуба, учебного заведения. История малой Родины (родного края). Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России. Войны 1 половины 20 века. Русско-японская война. Первая мировая война. Вторая мировая война. Изучение жизни и подвигов воинов, военачальников, юных защитников Отечества. Изучение боевого пути воинских частей и соединений. Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны. Локальные войны 2-ой половины 20-го века.

### II. Содержание курса «Историческое фехтование»

1. Вводное занятие. Этика тренировочного зала. Инструктаж по технике безопасности. Правила гигиены и ухода за спортивной одеждой. Знакомство со спортивными снарядами и формами занятий.

2. Прямолинейные перемещения. Приставной шаг вперед, назад, влево, вправо. Вертикальная, горизонтальная и диагональная позиции. Принцип опорной стойки. Переменный шаг вперед и назад в опорной позиции. Принцип сильной позиции. Закрытые конусные позиции.

3. Простые вращения оружием. Прямой хват оружия. Одинарный мулинет (кольцевое вращение в плоскости). Вертикальный, горизонтальный, диагональный мулинет. Сдвоенный мулинет (вертикальная, горизонтальная, боковая восьмерки). Перехват за спиной.

4. Круговые перемещения: скрестный шаг. Повороты: четвертной поворот лицом и спиной к противнику, полный разворот вперед и назад. Кувырок вперед и назад. Колесо. Спарринг на перемещение.

5. Рубящие удары в стойке. Принцип рычагового хвата оружия. Отработка сочетания сильной позиции и направления инерции удара на диагональном, вертикальном и горизонтальном векторе атаки. Вертикальный удар в голову. Диагональные удары в шею сверху и в бедро снизу. Горизонтальные удары в шею, бок, колено. Диагональные удары в бок снизу и бедро сверху. Принцип короткого удара. Отработка линии замаха. Удар с переменной стойки. Смена колена для низкого горизонтального удара. Точка фиксации удара с проносом.

6. Уклонения в стойке. Уклонение с вертикальной плоскости четвертным поворотом. Уклонение с диагональной плоскости углубленным боковым нырком. Уход с горизонтальной плоскости: в присед на одно колено, отскок с прогибом, прыжком с двух ног с высоким подъемом колена. Увод ноги вбок и назад при атаке в диагональной плоскости сверху и снизу. Понятие страховочного запаса глубины уклонения. Техника безопасности уклонения.

7. Простые блоки оружием в стойке. Принцип сильной позиции рук. Принцип прямого угла в защите оружием. Отработка углов защиты в направлениях 15-ти основных ударов вертикальной, диагональной и горизонтальной плоскостей. Взаимозависимость сильной позиции рук и ног. Защита с переменной стойки.

8. Рубящие удары в прямолинейном перемещении вперед. Дорожка с вертикальным ударом приставным шагом. Дорожки с диагональным ударом переменным шагом. Дорожки с



горизонтальным ударом переменным шагом с выравниванием позиции. Дорожка с горизонтальным ударом в колено, перемещение на коленях.

9. Сложные вращения оружием. Тройные мулинеты (девятка, десятка, дюжина, те же фигуры в обратном исполнении). Двойной мулинет за спиной (хвост), выполнение сверху и снизу. Вращение на обратном хвате: одинарные и двойные мулинеты, «веер». Перехваты: фронтальный на прямом и обратном хвате, боковой на прямом и обратном хвате, перехват в горизонтальной плоскости, перехват за головой. Комплексный перехват «задний щит», «двойной щит». Переброс для выполнения добивающего удара вертикально вниз.

10. Переходы между рубящими ударами. Понятие излома траектории удара. Понятие длинного (полукругового) удара. Выполнение удара вращением. Принцип сохранения инерции рубящего оружия. Парные сочетания (связки) ударов, выполнение на мишени, выполнение в паре с защищающимся противником. Выполнение на скорость. Упражнение на выполнение пятнадцати ударов непрерывающимся круговым движением.

11. Переходы между блоками оружием. Парные сочетания защит оружием, выполняемые в одиночных и парных упражнениях. Выполнение защиты в последовательном и произвольном варианте. Отработка навыка долговременной произвольной защиты.

12. Выполнение рубящих ударов на бегу. Пробежки с парными одноуровневыми ударами. Синхронизация скоростных взаимодействий движения ног и рук. Принципы стабилизации ведения удара: стабилизация расширением радиуса траектории, стабилизация линии клинка растягивающим натяжением хвата, стабилизация лезвия клинка скручивающим натяжением хвата.

13. Выполнение уклонений на бегу. Понятие зоны допустимого поражения. Принцип страховочного элемента. Диагональный пережат, кувырок назад, вперед, вбок, как примеры страховочных элементов. Сочетания уклонений и страховочных элементов в группы. Выполнение уклонений на бегу с любого из 15-ти ударных направлений.

14. Комбинации рубящих ударов. Одноплоскостные пары. Разноуровневые одноплоскостные пары. Угловые пары. Свободная импровизация в рубящей атаке серией. Самостоятельное составление неповторяющихся комбинаций из пяти рубящих ударов.

15. Простые режущие удары. Техника исполнения удара без замаха. Поражающая способность режущего удара. Правило воздействия рабочей поверхностью клинка. 12 направлений применения режущего удара. Техника безопасности при нанесении режущего удара.

16. Защита оружием от режущих ударов. Техника парирования. Отработка последовательного и произвольного парирования режущих ударов.

17. Сложные рубящие удары. Удары с разворота. Удары с дополнительной раскрутки (петля, двойная петля). Переходы между круговыми (с разворота) ударами. Учебный комплекс из 15-ти сложных ударов, выполняемых последовательно.

18. Сложные защиты от рубящих ударов. Кольцевая защита. Обратные блоки. Защита плечом перекрестья. Защита палочным хватом. Отработка навыков соответствия типов усиления защиты типам усиления ударов. Упражнения на защиту в последовательном и произвольном порядке. Техника «слива» (скользящего блока оружием). Техника безопасности сложных защит.

19. Комбинации элементов игры клинка. Учебный комплекс №1. Элементы перехвата хода в сочетании с контратакой и уходом в закрытую позицию. Учебный комплекс №2. Салюты, маневры, жестикуляция оружием. Отработка художественного исполнения личного салюта.

20. Заключительное занятие. Подведение итогов работы за год. Основы тренерской работы. Основы судейской оценки соревнований.

### III. Современное оружие

Основы стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы. Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и

подготовка к стрельбе. Приёмы стрельбы из пневматической винтовки. Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение оружия.

Приёмы метания ручных гранат. Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежностей и патронов. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе. Приёмы стрельбы из автомата. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрела). Прекращение стрельбы.

#### IV. Историческая реконструкция.

1. Вводное занятие. Историческая реконструкция как предмет. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

2. Знакомство с литературными источниками — краткий обзор. Медиевистика, оружиеведение, военная история, археология — взаимосвязанные исторические науки. Экскурсия в музей. Просмотр художественного фильма по истории завоевания Шотландии и его обсуждение.

3. Знакомство с видами работ в мастерской. Шитье. Работа с деревом. Работа с металлом. Демонстрация образцов работ учащихся. Основные рабочие инструменты. Содержание лаборатории исторической реконструкции в чистоте и порядке.

4. Просмотр видеоматериалов «Войны викингов» и их обсуждение с детьми. Просмотр видеоматериалов «Завоевания норманнов» и их обсуждение. Анализ комплексов вооружения викингов и норманнов и их сравнительные характеристики. Клинковое оружие с I по X век и его эволюция. Просмотр видеоматериалов «Завоевания Рима в Британии», анализ культурных изменений в жизни коренного населения в период Римской экспансии.

5. Работа с проволокой. Приемы навивки проволоки и необходимые инструменты. Изготовление колец. Изготовление цепочек: простых, спирального, кольчужного плетения. Фрагменты кольчужного плетения: одинарного, двойного и сотового типа.

6. Просмотр художественного фильма «Храброе сердце» и анализ военной технологии и практики боевых действий шотландцев и англичан в период XII-XV веков. Феодальная система военной службы. Принципы вассалитета.

7. Работа в мастерской. Шитье по коже и кож. заменителю. Основные швы: иглой вперед, иглой назад, петельный шов. Дополнительные, отделочные швы: сметочный соединительный, окантовочный, стачной, потайной шов.

8. Приемы чеканки. Изготовление простейших набивных заклепок. Инструменты и формы для набивки. Изготовление элементов европейского боевого пояса: наконечника, пряжки, скоб, накладных деталей, подвесных петель.

9. Просмотр видеоматериалов «Крестовые походы», обсуждение. Роль религии в завоевании Востока. Просмотр видеоматериалов «Воина Алой и Белой Розы», обсуждение. Сравнительный анализ наступательного вооружения и военной техники. Сравнительный анализ изменений защитного снаряжения и доспеха.

10. Древковое оружие и его характеристики. Изготовление резиновых муляжей наконечников копья и алебарды. Изготовление древка. Изготовление резиновой копии ударной части топора. Обсуждение необходимых свойств тренировочных снарядов.

11. Просмотр художественного фильма «Экスカпур» выяснение исторических несоответствий и общий анализ. Европейский доспех XIII-XIV веков. Конструктивные особенности немецкой, французской и испанской школы доспехов.

12. Изготовление кольчуги. Составление перечня промежуточных технологических операций и их описание. Подготовка доклада по работе над изделием. Раскраивание и подгонка кольчужного полотна по размерам владельца. Вертикальная и горизонтальная рядность.

Соединение деталей в готовый предмет, кольчужные швы: прямой, косой, «елочка». Расширение: сегментное, круговое. Отделка готового изделия, филировка краев, укрепление горловины. Свойства и параметры кольчуги. Специальная смягчающая одежда для доспеха.

**13.** Русский доспех XIII-XV веков. Кольчуга, байдана, юшман, колонтарь, бахтерец, куюк, зерцало, чешуя. Клепаные шлемы в системе вооружения средневековой Европы и Азии, их простейшая конструкция. Типология шлемов, хронологическое соответствие.

**14.** Изготовление простого сегментного русского шлема. Чеканка сегментов, сверловка деталей, сборка склепыванием каркаса и обода, установка наносника и шпиля под флажок-яловец. Приемы отделки и обработки металла: зачистка, опиление, шлифовка; раззенковка отверстий. Внутренняя смягчающая отделка шлемов. Кольчужное наголовье, мисюрка (прилбица). Бармица (оплечье для защиты шеи, крепящееся к шлему). Обсуждение процесса работ, затрат времени, труда, материала.

**15.** Эволюция доспеха и оружия XIV-XVII веков. Способы защиты конечностей в бою. Наручи, наплечники, налокотники, перчатки. Поножи, набедренники, налядвенники, наколенники, солереты (стальная латная защита стопы). Механизм шарнирного сочленения. Различия между европейскими и азиатскими способами защиты конечностей.

**16.** Элементы русского доспеха: рукавицы, створчатые наручи, створчатые поножи — бутырлыки. Изготовление русского трехстворчатого наруча. Выполнение чертежей. Резка, профилировка и отделка деталей. Сверление и раззенковка отверстий. Кольчужный соединительный элемент. Сборка деталей. Присоединение ремней и пряжек.

**17.** Фехтовальные техники Востока и Запада. Просмотр учебного фильма по технике японского боя на мечах «кендо» и его обсуждение. Просмотр художественного фильма «Первый рыцарь» и обсуждение европейской техники боя. Просмотр фильма «Стальной рассвет» и анализ приемов ведения боя показанных в нем.

**18.** Приемы оформления научных работ. Требования к составлению рефератов, докладов. Подготовка к НОУ, изучение литературных источников. Составление проектов выступления.

**19.** Военные конфликты в истории крайнего севера. Экспедиция Ермака. Просмотр художественного фильма «Ермак», обсуждение военной культуры данного периода. Военное дело народов Сибири и Севера: хантов, манси, ненцев.

**20.** Изготовление щита. Щит и его модификации: брокель, тарч, наплечный щиток, подвесной диск. Формы щита. Роль щита в истории средневековых войн. Резка фанеры на полотне щита. Изготовление структурных элементов щита — ремней для удержания, умбона, оковки. Работа с лакокрасочными материалами, раскраска щита. Техника безопасности при работе с химическими веществами. Обобщение технических навыков.

**21.** Заключительное занятие. Подведение итогов работы за год. Выставка работ учащихся. Награждение учащихся добившихся особых успехов.

## V. Строевая подготовка

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом. Строи подразделений в пешем порядке. Строевой смотр в подразделении.

## VI. Тактическая подготовка

Перемещение в бою. Перемещение в наступлении и в обороне. Передвижение цепью. Команды во время боя. Взаимодействие с бронетехникой. Передвижение по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий. Преодоление препятствий, созданных человеком. Действия подразделения в разведке. Засада. Налет. Поиск. Маскировка. Устройство окопов и блиндажей.

### **Литература для учителя**

1. Комиссаржевский Ф.Ф. «История костюма» Минск. «Литература», 2014;
2. Крупенин А.Л., Крохин И.Н. «Эффективный учитель» Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 2010;
3. Лэндрет Г.Л. «Игровая терапия: искусство отношений» М. Международная педагогическая академия, 2011;
4. Лялько В.В. «Тренажеры в боевых искусствах» под ред. А.Е. Тараса. Минск, «Харвест», 2009;
5. Малинова Р., Малина Я. «Прыжок в прошлое \эксперимент раскрывает тайны древних эпох» М. Мысль, 2010;
6. «Обработка металла в школьных мастерских» М.: Просвещение, 2011;
7. Мишенев С. «История фехтования» СПб, «Атон», 2009.

### **Литература для учащихся**

1. Н. Суино. «Искусство японских мастеров меча», пер. с англ. М.: Агентство «Фаир» 2011.
2. Панченко Г.К. «Нетрадиционные боевые искусства» в 2-х томах Харьков, «Фолио», 2012.

### **Перечень мультимедийных ресурсов:**

1. <http://physiotherapy.narod.ru> Физическая культура и спорт;
2. [http://www.sportvokrug.ru/statyi\\_o\\_sporte/pionerball/](http://www.sportvokrug.ru/statyi_o_sporte/pionerball/) Физкультура.