

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«7» августа 2023 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
7 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Военно-прикладное многоборье»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 7-15 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Нестеров А.Б., Губарева Е.И.,
Методист Добролюбова М.П.

Самара

Содержание

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель и задачи программы

Формы проведения занятий

Педагогические технологии

Формы контроля и диагностики результатов

Формы контроля и диагностики результатов

ПЕРВЫЙ БЛОК ПРОГРАММЫ

Модуль «Общая физическая подготовка»

Модуль «Спортивно-оздоровительная подготовка»

Модуль «Специальная физическая подготовка»

ВТОРОЙ БЛОК ПРОГРАММЫ

Модуль «Физическая подготовка»

Модуль «Стрелковая подготовка»

Модуль «Начальная военная подготовка»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

ЛИТЕРАТУРА

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «Военно-прикладное многоборье» физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «ВПМ», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет. Особенность программы заключается в том, что она по своей структуре имеет 2 блока. Первый блок программы предназначен для детей 7-10 лет, второй блок рассчитан для учащихся 11-15 лет. По форме организации образовательного процесса каждый блок данной программы является модульным.

Первый блок программы состоит из трех модулей: «Спортивно-оздоровительная подготовка», «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» и рассчитан на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

Второй блок программы состоит из трех модулей: «Спортивно-оздоровительная подготовка», «Общефизическая подготовка», «Начальная военная подготовка» и рассчитан на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков.

Военно-прикладное многоборье - это вид спорта, который включает в себя несколько спортивных дисциплин. Военно-прикладное многоборье позволяет развить у обучающихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях. Программа направлена на удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Военно-прикладное многоборье» физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «ВПМ», имеет

ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет. Особенность программы заключается в том, что она по своей структуре имеет 2 блока. Первый блок программы предназначен для детей 7-10 лет, второй блок рассчитан для учащихся 11-15 лет. По форме организации образовательного процесса каждый блок данной программы является модульным.

Первый блок программы состоит из трех модулей: «Спортивно-оздоровительная подготовка», «Общефизическая подготовка», «Специальная подготовка» и рассчитан на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

Второй блок программы состоит из трех модулей: «Физическая подготовка», «Стрелковая подготовка», «Начальная военная подготовка» и рассчитан на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

Актуальность программы состоит в привлечении как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для повышения уровня их физической подготовленности, укрепления здоровья и пропаганде здорового образа жизни. Реализация данной программы позволяет решать актуальные проблемы в воспитании физически, морально и нравственно здоровой личности, способствует воспитанию у детей и подростков патриотизма, ответственности за судьбу Отечества. А также позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей и подростков с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма; улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Новизна программы заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Особенность данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития учащегося, путём обеспечения гибкости содержания обучения,

приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Цели программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданственности и патриотизма, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобщать к изучению военной истории и патриотических традиций Вооруженных сил России;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам поведения и технике безопасности на занятиях;
- обучать основным упражнениям по ОФП и СФП;
- обучать занимающихся основам военного дела.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;

- воспитывать чувства патриотизма, способствовать формированию у подрастающего поколения чувства верности, ответственности и гордости за свою Родину;
- способствовать воспитанию самостоятельности;

Развивающие:

- развивать у обучающихся духовно-нравственные и социальные ценности, способствовать формированию толерантности как важнейшей ценности общества;
- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию; повышать привлекательность здорового образа жизни.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в форме: объяснений, бесед, тренингов, демонстраций. Практические занятия проводятся в форме: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений и заданий, самостоятельной работы, сдачи нормативов. Обязательно выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях проведение спортивных праздников, участие в походах выходного дня, полевых выходах.

Педагогические технологии

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технологии тестового обучения – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения образования.

Групповые технологии

Предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Формы контроля и диагностики результатов

Рациональная организация и планирование тренировочных занятий во многом определяются правильным построением системы контроля успеваемости. Постоянный учет позволяет сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента, использовать новые, более эффективные методы обучения. Систематический контроль активизирует деятельность воспитанников. В данной программе используется три вида контроля: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный контроль физической подготовленности ребенка осуществляется на одном из первых занятий. Данные предварительного контроля используются для планирования учебных занятий. Результаты предварительного контроля фиксируются в рабочем журнале педагога.

Текущий контроль - систематическая оценка знаний, умений и навыков повышает интерес учащихся к занятиям, активизирует их работу, стимулирует желание постоянно улучшать свои достижения. Педагог сравнивает вместе с учащимися результаты текущего контроля с предварительным. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи занимающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом.

Итоговый контроль - диагностирование уровня УУД обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, соревнования.

ПЕРВЫЙ БЛОК ПРОГРАММЫ

Первый блок программы рассчитан на младших школьников (7-11 лет) и сформирован так, что дети могут начать заниматься по этой программе как в 7, так и в 10 лет. Школьная программа физической культуры не является достаточной для развития организма ребенка, дети ввиду их высокой потребности в двигательной активности, могут восполнить недостаток физической нагрузки вне школы. Одним из вариантов могут быть занятия в военно-патриотическом клубе «Патриот».

Занятия включают в себя: общефизическую подготовку и специальную физическую подготовку (бег). ОФП имеет на начальном периоде физического развития особенное значение. В разных видах спорта у начинающих спортсменов она занимает от 70 до 90 процентов объема занятий. Общая

физическая подготовка, в первую очередь, необходима для повышения функциональных возможностей организма юных спортсменов. Только постоянные занятия и тренировки, направленные на физическое совершенствование, могут выработать у учащихся укрепившиеся физические навыки. Кроме того, дети с раннего возраста регулярно занимающиеся спортом становятся гораздо более организованными и собранными.

Благодаря индивидуальному подходу каждый ребенок, независимо с какого возраста он начинает заниматься (от 7 до 10 лет), получит знания, умения и навыки в полном объеме. Комплектование групп по данной программе осуществляется по разновозрастному принципу. Численность групп определяется исходя из технических возможностей и соблюдения мер безопасности при проведении занятий. В группе обучения занимаются не более 15 человек.

Данный блок программы по форме организации образовательного процесса является модульным и состоит из 3 модулей: «ОФП», «Спортивно-оздоровительная подготовка», «Специальная физическая подготовка». Учебно-тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Каждый из трех модулей рассчитан на 48 часов – в год 144 часа.

Цель:

Формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, гармоничное физическое развитие ребенка.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать у детей чувство любви к Родине;
- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

Обучающие:

- обучать правилам поведения и технике безопасности на занятиях;
- обучать основным приемам техники бега, общеразвивающим упражнениям, дыхательной гимнастике, упражнениям по формированию правильной осанки;
- ознакомить с основами здорового образа жизни

Развивающие:

- развивать познавательные интересы;
- развить навыки самообслуживания;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, общему укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки;
- повышать функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой систем.

Ожидаемые результаты по освоению 1 блока программы

Личностными результатами освоения 1 блока общеобразовательной программы «Военно-прикладное многоборье» являются:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- развитие самостоятельности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- умение проявлять внимание;
- оценивать результат своей практической деятельности;

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- определять понятия и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Формы контроля и диагностики результатов

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания педагога; свободно владеет теоретической информацией, применяет полученную информацию на практике.

Воспитательная работа

В основу воспитательной работы детского объединения положены такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания, самоопределение.

Педагогический процесс строится так, чтобы каждый ребенок в любом деле находил свое место, значимое для себя и окружающих. В основе взаимодействия и общения педагога с детьми лежат такие принципы, как:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех участников;
- ориентация не на победу, а на участие (именно оно дает почувствовать прелесть соревнования и позволяет порадоваться ему от души).

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого учащегося к своему здоровью, собственному развитию, к возникновению у него внутренней потребности достичь наилучших результатов.

Воспитательная работа неразрывна с процессом освоения программы и решением учебных вопросов. Главным видом деятельности, формирующим индивидуальные особенности детского коллектива, является физическое воспитание. Регулярные занятия спортом сами по себе являются надёжным средством воспитания не только физических, но и психических, и духовных качеств, помогают приучить детей к организованности не только в спорте, но и в любой другой деятельности.

Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в клубе. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность клуба. Такой вид тренировки позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений.

Учебный план 1 блока дополнительной общеразвивающей программы «Военно-прикладное многоборье»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1 блок программы				
1	Общая физическая подготовка	9	39	48
2	Спортивно-оздоровительная подготовка	9	39	48
3	Специальная физическая подготовка	10	38	48
	Итого:	28	116	144

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, УТП и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Цель:

Формирование физкультурных способностей и потребностей обучающихся, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать детям представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей движениям, основным двигательным действиям;
- обучать правилам спортивных и подвижных игр.

Воспитательные:

- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Развивающие:

- способствовать гармоническому физическому развитию детей;
- развивать координацию, равновесие, умения ориентироваться в пространстве.

Ожидаемые предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;

- основы здорового образа жизни;
- правила основных спортивных и подвижных игр.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять основные гигиенические процедуры;
- осуществлять элементарный самоконтроль самочувствия.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Влияния занятий ОФП на организм человека	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1
4	Общеразвивающие упражнения	1	15	16
5	Дыхательная гимнастика	1	6	7
6	Формирование правильной осанки	1	6	7
7	Спортивные и подвижные игры	1	11	12
8	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	9	39	48

**Содержание деятельности
модуля «Общая физическая подготовка»**

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Влияния занятий ОФП на организм человека

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна.

Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4.Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном

мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

5. Дыхательная гимнастика

Это система специальных упражнений, стимулирующих активность дыхательной системы. Дыхательная гимнастика представляет собой упражнения — некоторую последовательность вдохов и выдохов определённой амплитуды и частоты, которые принудительно стимулируют активность органов дыхания. Как результат, увеличивается поступление кислорода в организм, и стимулируются обменные процессы.

Практические занятия. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

Трубочка. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, лено выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каши кипит. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

6. Формирование правильной осанки

Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

Практические занятия. Самообследование осанки. Проверка плоскостопия. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки:

Самолет. Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.

Мельница. Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.

Дровосек. Замах руками и наклон вперед.

Рыбка. На животе поднимаются руки и ноги.

Ласточка. Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.

Велосипед. Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

Наклоны вперед с гимнастической палкой за спиной.

7. Спортивные и подвижные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся.

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы волейбола. Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Подвижные игры: «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

8. Итоговое занятие - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, контрольных нормативов, опроса, соревнования по ОФП.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП.

Модуль «Спортивно-оздоровительная подготовка»

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- дать занимающимся представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать технике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы.
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Ожидаемые предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- основы здорового образа жизни;
- правила основных спортивных и подвижных игр.

уметь:

- выполнять упражнения разминки, основной программы учебно-тренировочного занятия;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- осуществлять элементарный самоконтроль самочувствия.

Учебно-тематический план модуля «Спортивно-оздоровительная подготовка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Влияния занятий ОФП на организм человека	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1
4	Общеразвивающие упражнения	1	10	11
5	Легкая атлетика	1	10	11
6	Гимнастика	1	10	11
7	Подвижные игры и эстафеты	1	8	9
8	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	9	39	48

Содержание деятельности модуля «Спортивно-оздоровительная подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Влияния занятий ОФП на организм человека

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4. Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать

туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

5. Легкая атлетика

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег на воспитание быстроты: Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Ускорения 20-25 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Бег на воспитание выносливости: Медленный бег. Кросс 1000-3000 м., бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Игры с метанием мячей. Преодоление полосы препятствий.

6. Гимнастика

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической

стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла, через коня. Упражнения на параллельных брусьях. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок с разбега. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью и самостоятельно. Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 10-15 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

7.Подвижные игры и эстафеты

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Итоговое занятие - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, контрольных нормативов, опроса, соревнований по ОФП.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие их физических способностей через формирование двигательных умений и навыков.

Задачи:

Обучающие:

- дать занимающимся представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать технике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы.

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Ожидаемые предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- основы здорового образа жизни;
- правила основных спортивных и подвижных игр.

уметь:

- выполнять упражнения разминки, основной программы учебно-тренировочного занятия;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- осуществлять элементарный самоконтроль самочувствия.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Влияния занятий ОФП на организм человека	1		
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		
4	Общесфизическая подготовка	1	8	9
5	Легкая атлетика	1	8	9
6	Основы рукопашного боя	1	6	7
7	Походы выходного дня	1	7	8
8	Спортивные и подвижные игры	1	8	9
9	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности модуля «Специальная физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка,

расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2.Влияния занятий ОФП на организм человека

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3.Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4.Общезакаливающая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

Общеразвивающие упражнения

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

На данном этапе преимущественное внимание уделяется укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей, а также воспитанию у них быстроты и ловкости. Приобрести эти качества помогают комплексы физических, не требующих больших мышечных усилий и позволяющие выполнить их с оптимальной амплитудой и максимальным расслаблением не участвующих в работе мышечных групп.

Предпочтение отдается естественным движениям: ходьбе, бегу, спортивным и подвижным играм.

5.Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях по легкой атлетике в целях предупреждения травматизма, спортивная форма на занятиях в соответствии с погодными условиями, правила личной гигиены.

Практические занятия. Ходьба; ходьба, чередующаяся с различным бегом; бег на различные дистанции с различной скоростью; метание малого мяча на дальность; прохождение отдельных участков военно-прикладной полосы препятствий.

6. Основы рукопашного боя

История развития рукопашного боя. Правила борьбы. Тренировочные принципы.

Основы техники и тактики рукопашного боя. Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: - в партере сбоку; - с стороны головы; - с позиции верхом.

Практические занятия. Показ и отработка основных приемов самостраховки.

7. Походы выходного дня

Организация похода выходного дня. Управление строем в движении. Малые привалы. Режим движения. Преодоление естественных простейших препятствий: травянистые склоны, балки, ручьи, заросли, бревна, камни. Выполнение специальных заданий в походе. Выбор места бивака, его обустройство. Подведение итогов похода выходного дня с анализом ошибок.

8. Спортивные и подвижные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся.

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры: «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей»,

«Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

9.Итоговое занятие - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, контрольных нормативов, опроса, соревнования по ОФП.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП.

ВТОРОЙ БЛОК ПРОГРАММЫ

Второй блок программы сформирован таким образом, что по нему могут заниматься подростки в возрасте от 11 до 15 лет и предназначен для обучения основам начальной военной подготовки, предусматривает обеспечение связи нравственного, гражданского, физического и патриотического воспитания, сохранения духовного и физического здоровья, повышения интереса молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Родины.

Данный блок программы состоит из трех модулей: «Физическая подготовка», «Стрелковая подготовка», «Начальная военная подготовка» и рассчитан на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

Обучение по второму блоку программы предусматривает расширение и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся, изучение практических приемов основ безопасности жизнедеятельности, освоение начальной военной подготовки.

Нагрузка на занятиях по физической подготовке дифференцируется индивидуально, по боевой подготовке – по возрастным группам и индивидуально.

На занятиях по военной подготовке подростки изучают оружие, боеприпасы, тактику и РХБЗ, технику, а также занимаются рукопашным боем и стрельбой из боевого оружия.

На занятиях по навыкам выживания занимающиеся учатся укладывать рюкзак, ставить палатку, преодолевать препятствия, ориентироваться в любой местности, разводить костры и готовить пищу.

Полевые выходы проводятся как совместно, так и отдельно по возрастным группам в зависимости от сложности маршрута.

При проведении занятий с боевой техникой и оружием учащиеся, не выполнившие требований КМБ, присутствуют как наблюдатели и к практическим действиям не допускаются.

Цель: Развитие у подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, общее оздоровление, развитие военно-прикладных знаний и умений и физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучать подростков основам военного дела;
- ознакомить с материально-технической базой ВС России;
- обучать основам рукопашного боя;
- способствовать приобретению навыков обращения с оружием.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- воспитывать у подростков способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя ответственность за себя и всех членов коллектива.

Развивающие:

- формировать потребность обучающихся в постоянном пополнении своих знаний в укреплении своего здоровья;
- способствовать дальнейшему физическому развитию подростка, совершенствованию функциональных возможностей организма;
- развивать навыки самообслуживания.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения второго блока общеобразовательной программы «Военно-прикладное многоборье» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Формы контроля и диагностики результатов

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование

2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми

4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.
---	---	---

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

Воспитательная работа

Сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, интересами, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации защиты Отечества, службе в органах МВД и работе на благо страны и города. В подростковом возрасте одной из насущных проблем является самоорганизация. Подростковый период сложен тем, что путь взросления – развитие от ребенка до взрослого – происходит в короткий период, за который подросток должен сформировать новые качества, по крайней мере этого от него требует социальное окружение. Подросток морально находится в «подвешенном» состоянии: он уже не ребенок, но еще не взрослый, и общество к нему относится так, как удобно в зависимости от ситуации. Подросток борется за равноправные отношения со взрослыми, а одним из критериев взрослости, является способность организовать самого себя и свою деятельность. Когда подросток сам себя организует, он становится более самостоятельным и менее зависимым от родительской опеки. Это является одной из причин потребности подростка в самодисциплине. Но парадокс в том подросток не может взять за пример дисциплину в собственной семье (либо по причине её отсутствия, либо из-за духа противоречия подростка отличающего этот период), и вынужден учиться этому вне семьи. *Принципы воспитания:*

- целостность педагогического процесса – единство, взаимосвязь, интеграция урочной и внеурочной форм работы;
- системность и преемственность – взаимозависимость содержания и форм воспитания обучающихся начального, среднего и старшего звена;
- взаимодействие всех участников воспитательного процесса: определение общих целей педагога, обучающихся, родителей; организация сотрудничества и сотворчества на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- воспитание строится на основе народности, самобытности, традиций, с учетом принципов классической педагогики;
- наличие в содержании и формах воспитания эмоционально-значимых событий, формирование способности быть творцами и участниками этих дел:

встречи с бывшими выпускниками клуба, проходившими службу в армии; беседы: о здоровом образе жизни, «История родного края», «Краткая летопись военной истории», «Русская армия и военное искусство в истории страны»,

«Великая Отечественная война, ее ход и последствия», «Локальные войны, межнациональные конфликты», «Самовоспитание», «Совесть - как всеобщий естественный закон» и др.; экскурсии в музей ПРИВО, воинские части; спортивные и тематические праздники, участие в проектной деятельности.

Работа с родителями

Залогом успешной воспитательной деятельности с занимающимися является сотрудничество педагога с родителями, ведь семья оказывала и продолжает оказывать значительное влияние на процесс развития ребенка. А, следовательно, сделать родителей активными участниками педагогического процесса – это важная и ответственная задача педагога. Решение данной задачи представляется возможным, если в плане работы найдут отражение такие направления деятельности педагога с родителями:

- изучение семей учащихся;
- педагогическое просвещение родителей;
- индивидуальная работа с родителями;
- информирование родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития занимающихся.

Учебный план второго блока дополнительной общеразвивающей программы «Военно-прикладное многоборье»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
2 блок программы				
1	Физическая подготовка	9	39	48
2	Стрелковая подготовка	10	38	48
3	Начальная военная подготовка	11	37	48
	Итого:	30	114	144

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, УТП и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

Модуль «Физическая подготовка»

Физическая подготовка состоит из общефизической подготовки и специальной физической подготовки - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Цель:

Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- дать учащимся представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать занимающихся движениям, основным двигательным действиям;
- обучать технике двигательных действий;
- обучать основам рукопашного боя.

Воспитательные:

- способствовать приобщению учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время.

Развивающие:

- способствовать гармоническому физическому развитию учащихся;
- развивать координацию, равновесие, умения ориентироваться в пространстве.

Ожидаемые предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- основы здорового образа жизни;
- правила основных спортивных игр.
- иметь представление о военной службе и профессии военного.

уметь:

- выполнять упражнения ОФП, СФП;
- выполнять гигиенические процедуры;
- осуществлять элементарный самоконтроль самочувствия.

Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Сущность понятия патриотизма. История Отечества. История Вооруженных сил.	1		1
3	Основы ЗОЖ	1		1
4	Общефизическая подготовка	1	10	11
5	Специальная физическая подготовка	1	7	8
6	Легкая атлетика	1	10	11
7	Основы рукопашного боя	1	7	8
8	Участие в соревнованиях		4	4
9	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	9	39	48

Содержание деятельности модуля «Физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Сущность понятия патриотизма. История Отечества. История вооруженных сил.

Сущность понятия патриотизма. Основная цель патриотизма и задачи его воспитания у подростков. Физическая культура и спорт – одно из основных средств в воспитании молодежи XXI века, привитии им навыков устойчивых отношений и ценностных установок, подготовке их к службе в армии и защите своей Родины. История Отечества и история создания вооруженных сил России. Военные реформы в России. Создание массовой армии. Функции и основные задачи современных вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Вооруженные силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными силами. Реформа Вооруженных сил России, ее основное содержание.

3. Основы ЗОЖ

Здоровье человека, общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное, духовное и физическое. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, основные составляющие здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная задача общества. Нравственность и здоровье. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим питания, культура питания. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов

окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

4.Общезакаливающая подготовка подразделяется на группы:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика – кувырки вперед, назад; колесо, стойка на голове, на руках, мост и др.

Гимнастика – лазанье по гимнастической стенке, по канату, преодоление препятствий.

Предпочтение отдается естественным движениям: ходьбе, бегу, спортивным и подвижным играм.

5. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений для наращивания основы мышечной массы (подтягивание, отжимания, приседания) и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость).

6. Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях по легкой атлетике в целях предупреждения травматизма, спортивная форма на занятиях в соответствии с погодными условиями, правила личной гигиены.

Практические занятия. Ходьба; бег, чередующаяся с различным бегом; бег на различные дистанции с различной скоростью; метание малого мяча на дальность; прохождение отдельных участков военно-прикладной полосы препятствий.

7. Основы рукопашного боя

История развития рукопашного боя. Правила борьбы. Тренировочные принципы.

Основы техники и тактики рукопашного боя. Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: - в партере сбоку; - с стороны головы; - с позиции верхом.

Практические занятия. Показ и отработка основных приемов самообороны.

8. Участие в соревнованиях.

Организация соревнований. Правила проведения соревнований. Планирование и анализ проведенных соревнований. Участие в соревнованиях по легкой атлетике (бегу), ОФП.

9. Итоговое занятие - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, контрольных нормативов, опроса, соревнования по ОФП.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП.

Модуль «Стрелковая подготовка»

Цель: популяризация стрелкового спорта среди детей и подростков, приобщение их к здоровому образу жизни, подготовка молодёжи к военной и гражданской службе через освоение техники стрельбы из пневматического оружия.

Задачи:

Образовательные

- обучение учащихся технике безопасности при проведении стрельб;
- обучение учащихся основам техники и тактики пулевой стрельбы;
- формирование знаний по истории стрелкового оружия, его устройству и условий хранения;
- обучение правилам физической подготовки стрелка;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Воспитательные

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- профилактика асоциального поведения среди детей и подростков;
- воспитание у учащихся патриотизма, гражданской ответственности, уважения к истории и традициям РФ;
- формирование у учащихся физических и нравственных качеств для успешной подготовки к прохождению военной службы.

Ожидаемые предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по модулю учащиеся должны

Знать:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- основы ЗОЖ;
- историю стрелкового оружия, его устройство и условия хранения;
- общие основы теории пулевой стрельбы;
- материальную часть оружия;
- правила физической подготовки стрелка;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий.

Уметь:

- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- выполнять упражнения из пневматического оружия;

- выполнять установочные нормативы;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований.

Учебно-тематический план модуля «Стрелковая подготовка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Основы ЗОЖ	1		1
3	Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1		1
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	1		1
5	Баллистика	1	1	2
6	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	1	1	2
7	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	2
8	Общая физическая подготовка		10	10
9	Специальная физическая подготовка		8	8
10	Техническая подготовка	1	12	13
11	Соревнования		4	4
12	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности модуля «Стрелковая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Основы ЗОЖ

Здоровье человека, общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное, духовное и физическое. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, основные составляющие здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления

здоровья – социальная задача общества. Нравственность и здоровье. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим питания, культура питания. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

3. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Возникновение стрелкового спорта. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период:

4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб

Правила поведения стрелка в тире. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

5. Баллистика

Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте. Понятие о выстреле, взрыве. Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле. Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики. Траектории пули. Элементы траектории.

Практические занятия: Определение траектории пули. Чистка оружия.

6. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Светофильтры. Качественные характеристики стволов, укладка

стволов, отбор оружия. Прицельные приспособления. Одежда и обувь винтовочника, пистолетчика. Подгонка одежды. Требования и ограничения. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Практические занятия: неполная разборка и сборка оружия. Регулировка, отладка механизмов оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Практические занятия: Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

8. Общая физическая подготовка

Общезначительная подготовка, ее роль в подготовке спортсмена. ОФП помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства. Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практические занятия: выполнение общеразвивающих упражнений. Спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, настольный теннис и др.

9. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо те же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у стрелка уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Практические занятия: выполнение упражнений на развитие специальных качеств стрелка: координированности, выносливости, силовой и статической,

равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;

10. Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел – это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

– *изготовка* – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»; – *прицеливание* – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

– *управление спуском* – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

– *дыхание* – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени.

Практические занятия: изучение и отработка изготовки для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

11. Соревнования

Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стрельб в группах всех видов стрельбы проводить в режиме соревнований.

Практические занятия: участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

12. Итоговое занятие -диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, контрольных нормативов, опроса, соревнования по ОФП, стрельбе.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП и стрельбе.

Модуль «Начальная военная подготовка»

Цель: содействие физическому развитию обучающихся и пропаганде военно-прикладных видов спорта с целью укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучать подростков основам военного дела;
- ознакомить с материально-технической базой ВС России;
- обучать основам рукопашного боя;
- способствовать приобретению навыков обращения с оружием.

Воспитательные:

- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать стремление к взаимоуважению и взаимопониманию;
- формировать у обучающихся чувство уважения к русской армии и желание служить в ней, защищая свое отечество.

Развивающие:

- способствовать дальнейшему физическому развитию подростка, совершенствованию функциональных возможностей организма;
- развивать навыки самообслуживания;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Учебно-тематический план модуля «Начальная военная подготовка»

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Основы ЗОЖ	1	1	
3.	Физическая подготовка	14		14
3.1.	<i>ОФП. СФП</i>	<i>10</i>		<i>10</i>
3.2.	<i>Рукопашный бой</i>	<i>4</i>		<i>4</i>
4.	Военная подготовка	17	6	11
4.1	<i>Огневая подготовка</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>9</i>
4.2	<i>Тактика</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
4.3	<i>РХБЗ</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
4.4	<i>Военно-медицинская подготовка</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
4.5	<i>Инженерно-саперная</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
4.6	<i>Топография</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>

5.	Навыки выживания	8	2	6
5.1	<i>Ориентирование на местности</i>	2	1	1
5.2	<i>Безопасность при автономном существовании</i>	2	1	1
5.3	<i>Пешие походы</i>	4		4
6.	Участие в соревнованиях	4		4
7.	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО:	48	11	37

Содержание деятельности модуля «Начальная военная подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Основы ЗОЖ

Здоровье человека, общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное, духовное и физическое. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, основные составляющие здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная задача общества. Нравственность и здоровье. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим питания, культура питания. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих процедур.

3. Физическая подготовка

Отрабатываются:

- ускоренное передвижение;

- преодоление препятствий;
- развитие силы: комплекс силовых упражнений с отягощением по индивидуальному плану; упражнения № 6,7,8,9 НФП-87;
- изучаются приемы самостраховки,
- приемы рукопашного боя: теоретический раздел по возникновению, истории и концепции системы; освобождение от различных захватов через бросковую технику боевого вида самбо; ударную технику рук и ног; защитную технику от ударов рук, ног и нападений противника с оружием (нож, пистолет, палка); использование подручных средств в целях самообороны; психо-физическую и психо-соматическую подготовку.

4. Военная подготовка

4.1 Огневая подготовка

Изучаются сведения из внутренней и внешней баллистики, материальная часть ТТХ стрелковых вооружений, меры безопасности при стрельбе, начальные навыки стрельбы из пневматического оружия.

Практические занятия: Проводятся практические стрельбы из пневматического и боевого оружия.

4.2 Тактическая подготовка

Изучаются организация и боевые возможности МСО и сведения солдата из боевого устава сухопутных войск. Изучаются обязанности солдата в дозоре, правила оборудования позиции отделения, способы борьбы с бронетехникой и низколетящими целями.

4.3 РХБЗ

Защита от оружия массового поражения. Изучаются типы ОМП, средства доставки, поражающие факторы, средства защиты от них. Изучаются способы оказания первой помощи при несчастных случаях и способы поиска и эвакуации раненых.

4.4 Военно-медицинская подготовка

Изучаются: индивидуальное медицинское оснащение солдата, первая помощь при травмах, при ожогах и обморожении.

4.5 Инженерно-саперная подготовка

Изучаются: маскировка и оборудование позиции, инженерные заграждения, взрывчатые вещества, заряды и способы взрывания, способы расчета зарядов для подрывания, меры предосторожности при обращении с взрывчатыми веществами, мины и мино-взрывные заграждения.

4.6 Топография

Определение роли топографии и топографических карт в обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация), Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

5. Навыки выживания

5.1 Ориентирование на местности

Основы ориентирования: работа с картой и компасом; определение расстояний; определение высоты; определение сторон горизонта по Солнцу и звездам; определение сторон горизонта по растениям и поведению животных; определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру, снегу, постройкам, звуку, свету, следам.

5.2 Безопасность при автономном существовании Автономное существование и выживание: первая помощь; поиск и очистка воды; животный и растительный мир; охота и рыбная ловля; стихийные бедствия и передвижение.

5.3 Пешие походы Пеший поход: подготовка к походу; преодоление препятствий; привал; заготовка дров; разведение костра; личная гигиена (уход за телом, одеждой, обувью); питание. Проводятся однодневные полевые выходы, на которых отрабатываются практические вопросы из раздела военной подготовки. В зимний период возможно передвижение на лыжах.

6. Участие в соревнованиях

Организация соревнований. Правила проведения соревнований. Планирование и анализ проведенных соревнований. Участие в соревнованиях по легкой атлетике (бегу), ВПМ, пулевой стрельбе.

7. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, сдачи нормативов, участие в соревнованиях и т.д.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в стрелковом зале, тренажерном зале, бассейне, на спортивной площадке.
2. Государственная программа Российской Федерации «Патриотическое воспитание граждан РФ до 2020г.»
3. Проект положения о кубке военно-патриотических объединений Самарской области.
4. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Методика проведения занятий по тактической подготовке.
2. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
3. Личная карточка воспитанника (бланк).
4. Классификация и конструктивные характеристики винтовок, пистолетов.
5. Прицел. Подбор прицельных приспособлений.

III. Методические разработки

1. Положения о проведении соревнований, разработанные педагогом.
2. Причины возникновения травматизма и условия его ликвидации (памятка).
3. Десять правил тренировки (памятка).
4. Правила самоконтроля (памятка).
5. Сведения о двигательном аппарате человека.
6. Влияние оздоровительного бега на организм человека (материал к беседе).
7. Двигательные способности (практические задания).
8. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.
9. Рациональное питание (памятка).
10. Питание (памятка).
11. Закаливание организма. Азбука закаливания. Календарь закаливания.
12. Формирование правильной осанки.
13. Контрольные задания на формирование правильной осанки.
14. Комплекс оздоровительной пластики.
15. Профилактика спортивного травматизма (материал к беседе).
16. Меры предупреждения простудных заболеваний.
17. Рукопашный бой на Руси VI-XIV (материал к беседе).
18. Личная и общественная гигиена (материал к беседе).
19. Вред курения и алкоголя (материал к беседе).
20. Урок мужества «Памяти погибшим за нашу Родину героям».
21. Беседы с юными спортсменами.

IV. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План-конспект итоговых занятий.

V. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы для различных возрастных групп;
2. Тесты по физической подготовке.
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД);
7. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
8. Анкета для родителей.

VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

3. Видеофильм о клубе.

4. Грамоты.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для обучающихся (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо помещение:

1. плавание – бассейн, соответствующий гигиеническим нормам и требованиям.
2. стрельба – закрытое помещение длиной более 10м, шириной 1м на 1 обучающегося, оборудование для пневматической стрельбы.
3. легкая атлетика – занятия проводятся на улице (на спортплощадке, стадионе), соблюдая гигиенические нормы.
4. ОФП – занятия проводятся в закрытом помещении (спортзал), соответствующем гигиеническим нормам и требованиям и площадью на одного воспитанника.

Раздел стрельба

№	Наименование	Количество на 1 воспитанника	Количество на группу 12 человек	Срок службы
1.	Винтовка типа МР - 512	1	12	5 лет
2.	Коврик	1	12	3 года
3.	Упор стрелковый	1	12	3 года
4.	Пулеулавливатели	1	12	
5.	Мишень №8	50	600	1 год
6.	Пули ДЦ	700	8400	1 год
7.	Плакаты комплект «Основы стрельбы»	1	1	5 лет
8.	Манжеты		24	
9.	Пружины		12	
10	Пистолет ИЖ - 53		6	

Раздел легкая атлетика

№	Наименование	Количество на 1 воспитанника	Количество на группу 12 человек	Срок службы
1.	Секундомер	1	1	5 лет
2.	Мяч теннисный (большой)	1	12	3 года

3.	Рулетка 10м	1	1	10 лет
4.	Военно-прикладная полоса (переносная)	1 комплект	1	10 лет

Раздел ОФП

№	Наименование	Количество на 1 учащегося	Количество на группу 12 человек
1.	Мяч футбольный	1	1
2.	Мяч волейбольный	1	1
3.	Мяч резиновый	1	1
4.	Мат гимнастический		6
5.	Перекладина		1
6.	Брусья		1
7.	Шведская стенка		4
8.	Канат		1
9.	Скамья гимнастическая		2
10	Скакалка	1	12
11	Бинт Мартенсона	1	12
12	Гантели 1 кг	2	24
.	2 кг	2	24
.	3 кг	2	24
.	4 кг	2	24
.	5 кг	2	24
.	6 кг	2	24
13	Мяч набивной 3 кг		6
.	5 кг		6
.	7 кг		6

ЛИТЕРАТУРА

Литература в помощь педагогу

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты! – М.: Вако, 2012.
2. Адаева, Н.В. Патриотическое воспитание средствами народной педагогики / Н.В.Адаева // Человек и образование, 2013.
3. Барышева Н.В., Макияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры младшего школьника. – Самара, 2014.
4. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. – М.: Центр Академия, 2000.
5. Воронова, Е. А. Воспитать патриота : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. - Ростов на Дону: Феникс, 2018.

6. Детская спортивная медицина. / Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.– М.: Медицина, 2015.
7. Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 2016.
8. Наставление по физической подготовке. – М.: Воениздат, 2017.
9. Нормирование тренировочных нагрузок. / Ред. Филипина В.П. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Пулевая стрельба. Правила соревнований. – М: Патриот, 1990
11. Рукопашный бой. – М.: Воениздат, 2015.
12. Тонконогов, А.В. Патриотизм как идеология современной России/ А.В.Тонконогов, канд. филос.наук // Социально-гуманитарные знания, 2011
13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Физкультура и спорт, 2013.

Литература, рекомендуемая учащимся

1. Большая Российская энциклопедия Россия. – М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 2002.
2. Великая Отечественная война 1941-1945. / Сост. Дамаскин И.А., Кошель П.А., Никифоров Ю.А. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Детская энциклопедия. Я познаю мир. История. / Сост. Гонтарук Т.И. – М.: АСТ, 1999.
5. Карнеев Г.С. Военские и патриотические ритуалы. – М., 2019.
6. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 2005.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2015.
8. Михайлов А.И. Герои земли Самарской. – Самара, 2002.