

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Центр творчества детей и молодёжи города Асино Томской области**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МАОУДО ЦТДМ

от «31» 08 2023 г.

протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Призывник»**

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы - составители:

Торопова Людмила Викторовна педагог
дополнительного образования первая кв. категория,
Декина Ольга Васильевна педагог дополнительного
образования

Работает по программе:

Декина Ольга Васильевна педагог дополнительного
образования
Торопова Людмила Викторовна педагог
дополнительного образования первая кв. категория

Патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию личности с высоким патриотическим сознанием, чувством верности своему Отечеству, готовой к выполнению своего гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

1. Пояснительная записка

Есть такая сакраментальная фраза «Солдатами не рождаются - солдатами становятся» иными словами стать достойным защитником Отечества - дело сложное, поэтому каждый юноша должен заранее готовить себя к воинской службе, глубоко осознавать свою гражданскую ответственность перед Родиной и народом. Путь становления будущего воина «Защитника отечества» должен начинаться со школьной скамьи. Наша основная задача дать первоначальную военную подготовку подрастающему поколению, укрепить дух и силу воли будущего человека и гражданина, в том числе обеспечить своего рода протекцию для дальнейшего прохождения службы в элитных подразделениях Вооруженных Сил России.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Призывник» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и может быть, как самостоятельной, так и следующим этапом после дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный Армеец».

Группы формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку по программе «Юный Армеец» или выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. На данном этапе происходит развитие и совершенствование специально физических качеств, совершенствование тактических и технических комбинаций и импровизаций, совершенствование морально-волевых качеств.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется повышенным спросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной, военно-патриотической направленности.

Новизну данной программе придает то обстоятельство, что она включает в себя весь спектр упражнений из мира не только гражданского, но и армейского фитнеса. Особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине. Всё это позволяет учащимся добиваться хороших результатов, с большей уверенностью вступать в отряды Юнармии и сдавать нормы ГТО.

Отличительные особенности программы, заключается в том, что она многопрофильного направления, рассчитана на изучение, закрепление и использование полученных навыков. Программа по своей структуре универсальна и может изменяться в зависимости от социально-экономических и географических условий

Цель:

Создание оптимальных условий для физического и военно-прикладного развития, приобщения учащихся к спорту и военному делу, самореализации, укрепления здоровья посредством систематических занятий.

Задачи:

1. Образовательные:

- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Укрепление физического здоровья приобщение ребёнка к здоровому образу жизни
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

2. Развивающие:

- Развивать основные виды как: координация, гибкость, силу, быстрота движений, ловкость, общая физическая выносливость, а так же раскрыть личностный потенциал учащегося
- Мотивировать заинтересованность к саморазвитию
- Формировать инициативу для дальнейшего профессионального самоопределения
- Развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание

3. Воспитательные:

- Воспитывать патриотическое и гражданское (знакомство с историей и героями страны) чувство
- Вырабатывать нравственную позицию, построения отношений в коллективе на принципах равноправия и взаимоуважения, умение работать с партнёром и командой
- Формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения.
- Воспитать потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

Формы занятий

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Занятия проводятся как в зале, так и на улице (если позволяют погодные условия). В случае объявления режима ЧС и режима повышенной готовности в регионе допускается реализация образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных технологий обучения без изменения сроков её реализации.

Режим занятий

Организация учебного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года. Занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель.

Рекомендуемый режим занятий, учащихся:

Год обучения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
Первый год обучения	2	3 по 45 мин.
Второй и третий год обучения	2	3 по 45 мин.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Призывник» адресована учащимся от 11 до 18 лет, имеющих интерес к военно - прикладным видам спорта и проявляющих спортивные задатки, без ограничения половой принадлежности, имеющие допуск врача.

Педагогическая целесообразность

Это привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

При реализации программы, каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях создаются благоприятные условия, для социального, культурного и профессионального самоопределения

Данная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- добровольности;
- взаимодействия;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- преемственности, равноправия и сотрудничества;
- самостоятельности;
- ответственности;
- коллективности;
- доступность
- результативность

Объём и сроки реализации дополнительной образовательной программы

№	Разделы подготовки	Количество часов в год		
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
	Год подготовки			
1.	Введение.	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	80	80	75
3.	Основы рукопашного боя	40	45	45
4.	Спортивные и подвижные игры	40	30	24
5.	ОБЖ	6	6	6
6.	Военное дело	48	53	64
	Всего часов	216	216	216

В программу входит **5 разделов**, которые включают в себя как теоретическую, так и практическую часть:

▪ **Общая физическая подготовка** – это комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы. Занятия физической подготовкой предусматривают развитие таких качеств как сила, ловкость и выносливость, гибкость, а также тренировки вестибулярного аппарата.

▪ **Основы рукопашного боя** – рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приёмов борьбы, ударной техники.

▪ **Спортивные, подвижные игры** – это сознательная, активная деятельность учащегося, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий.

▪ **Основы безопасности жизнедеятельности** – воспитание культуры безопасности, подготовка к безопасному поведению в повседневной жизни.

▪ **Военное дело** – система специальных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих армейцев.

Нормативно-правовое обеспечение программы

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

Государственная концепция развития дополнительного образования от 4.09.2014 № 1726-р;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении информации: методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК 1232/09 «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»

2. Учебный план Первого года обучения

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение.		2	2	-	
1.1	Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		80	6	74	
2.1	Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	25	2	23	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
2.2	Тема 2.2 Развитие и совершенствование общих физических качеств.	30	2	28	
2.3	Тема 2.3 Акробатическая подготовка.	25	2	23	
Раздел 3. Основы рукопашного боя.		40	4	36	
	Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя				Опрос, наблюдение
3.1	Тема 3.1 Стойки, перемещения. Удары руками, блоки	10	1	9	
3.2	Тема 3.2 Удары ногами	10	1	9	
3.3	Тема 3.3 Самостраховка (падения)	10	1	9	
3.4	Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног	10	1	9	
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры		40	4	36	
4.1	Тема 4.1 Подвижные игры, настольные игры.	20	2	18	Наблюдение
4.2	Тема 4.2 Спортивные игры	20	2	18	
Раздел 5. ОБЖ		6	5	1	
5.1	Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Тема 5.2 Как защитить себя	1	1	-	
5.3	Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде.	1	1	-	
5.4	Тема 5.4 Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека	1	1	-	
5.5	Тема 5.5 Почему случаются травмы. ПМП при травмах	2	1	1	
Раздел 6. Военное дело		48	7	41	

6.1	Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки. Общие права и обязанности военнослужащих.	2	-	2	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6.2	Тема 6.2 История создания ВДВ. Топография	1	1	-	
6.3	Тема 6.3 Огневая подготовка	31	4	27	
6.4	Тема 6.4 Неполная разборка и сборка АК-74, магазина	2	-	2	
6.5	Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений	8	2	6	
6.6	Тема 6.6 Мониторинг	4	-	4	
Всего часов		216	28	188	

Второго года обучения

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение.		2	2	-	
1.1	Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		80	6	74	
2.1	Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	25	2	23	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
2.2	Тема 2.2 Развитие и совершенствование общих физических качеств.	30	2	28	
2.3	Тема 2.3 Акробатическая подготовка.	25	2	23	
Раздел 3. Основы рукопашного боя.		45	5	40	
	Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя				Опрос, наблюдение
3.1	Тема 3.1 Стойки, перемещения. Удары руками, блоки	7	1	6	
3.2	Тема 3.2 Удары ногами	7	1	6	
3.3	Тема 3.3 Самостраховка (падения)	12	1	11	
3.4	Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног	19	2	17	
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры		30	2	28	
4.1	Тема 4.1 Подвижные игры, настольные игры.	15	1	14	Наблюдение
4.2	Тема 4.2 Спортивные игры	15	1	14	
Раздел 5. ОБЖ		6	5	1	
5.1	Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Тема 5.2 Как защитить себя	1	1	-	
5.3	Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений	1	1	-	
5.4	Тема 5.4 Сон.	1	1	-	
5.5	Тема 5.5 Почему случаются травмы. ПМП	2	1	1	
Раздел 6. Военное дело		53	7	46	
6.1	Тема 6.1 Приёмы строевой подготовки. Тема 6.2 История.	2	-	2	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6.2	Топография	1	1	-	
6.3	Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения.	2	1	1	
6.4	Тема 6.4 Огневая подготовка, АК-74	34	4	30	
6.5	Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.	9	1	8	
6.6	Тема 6.6 Мониторинг	5	-	5	
Всего часов		216	23	193	

Третьего года обучения

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение.		2	2	-	
1.1	Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		75	6	69	
2.1	Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	25	2	23	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
2.2	Тема 2.2 Развитие и совершенствование общих физических качеств.	25	2	23	
2.3	Тема 2.3 Акробатическая подготовка.	25	2	23	
Раздел 3. Основы рукопашного боя.		45	5	40	
	Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя				Опрос, наблюдение
3.1	Тема 3.1 Стойки, перемещения. Удары руками, блоки	10	1	9	
3.2	Тема 3.2 Удары ногами	10	1	9	
3.3	Тема 3.3 Самостраховка (падения). Упражнения на развитие выносливости	11	1	10	
3.4	Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног	14	2	12	
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры		24	2	22	
4.1	Тема 4.1 Подвижные игры, настольные игры.	12	1	11	Наблюдение
4.2	Тема 4.2 Спортивные игры	12	1	11	
Раздел 5. ОБЖ		6	5	1	
5.1	Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Тема 5.2 Как защитить себя и свой дом	1	1	-	
5.3	Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений	1	1	-	
5.4	Тема 5.4 Факторы, разрушающие здоровье человека	1	1	-	
5.5	Тема 5.5 ПМП при травмах.	2	1	1	
Раздел 6. Военное дело		64	9	55	
6.1	Тема 6.1 Приёмы строевой подготовки с оружием. Тема	3	-	3	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
6.2	6.2 История Афганистан, Чечня. История ВОВ	1	1	-	
6.3	Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения.	2	1	1	
6.4	Тема 6.4 Огневая подготовка, АК-74, ТТХ	37	5	32	
6.5	Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.	16	2	14	
6.6	Тема 6.6 Мониторинг	5	-	5	
Всего часов		216	27	189	

3. Содержание программы

Программа подготовки рассчитана на 3 лет, обучение включает в себя теоретические и практические знания по физической подготовки, военно-прикладной подготовке, а также основы рукопашного боя.

Освоение материала происходит в процессе практической деятельности. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденного материала.

Обучение учащихся ведется по принципу «от простого к сложному» и «от теории к практике». Теоретические знания закрепляются практическими действиями.

Структура занятий

Разминка.

Необходима для того, чтобы поднять температуру тела и постепенно разогреть мышцы, немного растянуть сухожилия и увеличить амплитуду движения. Во время разминки поднимается ЧСС (частота сердечных сокращений), тело подготавливается к увеличению нагрузки во время основной части и силового тренинга, снижается риск получения травмы, усиливается кровообращение и увеличивается приток крови к мышцам.

Чаще всего это – гимнастические упражнения без предметов и с предметами, позволяющие избирательно воздействовать на различные мышечные группы, соматические и связки опорно-двигательного аппарата, поочередно прорабатывая их, а также циклические и некоторые комбинированные упражнения (например, ходьба и бег, комбинированные с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями).

Основная часть.

Основная часть урока, направлена на раскрытие темы урока, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой вклад в реализацию данной задачи.

Основную часть тренировки можно разделить на несколько групп:

- На выносливость
- На развитие силы
- На гибкость и подвижность
- Координацию и скорость движений

Заключительная часть.

Чтобы постепенно перейти в состояние покоя после тренировки, очень важно сделать заминку, которая может содержать те же движения, что и разминка. Только если в первом случае мы увеличиваем амплитуду движений, то при заминке, наоборот – от амплитудных до спокойных, плавных движений. В заключительную часть входят упражнения на расслабление гибкость, релаксации.

Первый год обучения

Цель: Повысить уровень подготовки по общефизическим и по военно-прикладным дисциплинам.

Задачи:

Образовательные:

- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности,

Развивающие:

- Развивать основные виды как: координация, гибкость, силу, быстрота движений, ловкость, общая физическая выносливость

Воспитательные:

- Воспитывать патриотическое и гражданское (знакомство с историей и героями страны) чувство
- Воспитать потребности в здоровом образе жизни.

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ. Ознакомление с инструкциями по всем видам спорта, с правилами противопожарной безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений. Развитие и совершенствование общих физических качеств.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Бег, беговые упражнения, обучение основной технике выполнения комплекса физических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Тема 2.2 Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Теория: Кардиотренировки, направленные на улучшение скорости и реакции, мышечной выносливости.

Практика: Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Тема 2.3 Акробатическая подготовка

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Кувырки, перевороты, прыжки, «колесо», работа на перекладине.

Раздел 3. Основы рукопашного боя.

Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя базовым элементам:

Тема 3.1 Стойки, перемещения. Удары руками: «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс», блоки: «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Стойки. Перемещения в них. Удары руками. Блокировка руками.

Практика: Повторение стоек и передвижение в них. Повторение и изучение: удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс», выполнения блоков «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай».

Тема 3.2 Удары ногами: «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Теория: Повторение и изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары ногами.

Практика: Повторение и изучение техники выполнения удары ногами «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Тема 3.3 Самостраховка (падения)

Теория: Способы безопасных падений, предохраняющих учащегося от ударов и сотрясений. Техника выполнения самостраховки.

Практика: Выполнение самостраховки (падений) после бросков, набор кувырков и переворотов.

Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног (Като 10-кю+ 9-кю, с АК-74)

Теория: Разбор техники выполнения соединения ударов.

Практика: Изучение комбинаций, связок ударов с макетом АК-74 и без.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Тема 4.1 Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

Практика: Эстафеты, подвижные игры. Воспитание коллективизма, взаимовыручки.

Тема 4.2 Спортивные игры, спортивные эстафеты, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.

Теория: Изучение правил спортивных игр и их применения.

Практика: Спортивные игры. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей. Работа в команде.

Раздел 5. ОБЖ

Тема 5.1 Чрезвычайные ситуации - что это?

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.2 Правила поведения в местах большого скопления народа. Толпа. Опасные ситуации криминального характера. Террористический акт. Как защитить себя

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений. Безопасное поведение на льду.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.4 Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.5 Почему случаются травмы. ПМП при закрытом переломе, растяжении, вывихах.

Виды кровотечений

Теория: Лекция, беседа на тему

Практика: Знакомство учащихся с простейшими приемами оказания первой помощи.

Показать способы самоспасения.

Раздел 6. Военное дело

Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки. Общие права и обязанности военнослужащих.

Практика: Строевые приемы. Строй, марш на месте, строевая стойка, повороты на месте, построение в двухшереножный строй

Тема 6.2 История ВОВ. История создания ВДВ. Топография

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 6.3 Стрельба из ПН-винтовки

Теория: Прицеливание. Изготовки стрелка для производства выстрела из положения, лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя.

Практика: Стрельба из ПН-винтовки

Тема 6.4 Неполная разборка и сборка АК-74, магазина

Теория: Изучение характеристик АК-74.

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74, магазина.

Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.

Теория: Тактико-техническая подготовка-изучение характеристик боя, приёмов и способов действия в бою.

Практика: Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (забор, стена), метание гранат, ножа.

Тема 6.6 Мониторинг

Практика: Сдача нормативов

Ожидаемый результат первого года обучения

Знает:

1. Практическое выполнение физических упражнений.
2. Терминологию основной техники РБ (удары рук, блоки, удары ногами).
3. Обучение правильному выполнению строевых приёмов без оружия.
4. Принцип работы АК-74, порядок не полной разборки и сборки АК-74.
5. Практическое предназначение противогаза.
6. Условные обозначения на карте.
7. Правила оказания первой медицинской помощи (ПМП) при переломах.

Умеет:

1. Выполнять физические упражнения.
2. Выполнять ударную технику РБ.
3. Выполнять не полную разборку и сборку АК-74, Стрельбу из ПН-винтовки
4. Использовать практические навыки одевание при применении (использования) противогазов и защитных комплексов.

Второй год обучения

Цель: Создание оптимальных условий для военно-прикладного и физического развития и самореализации учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- Развивать способности детей и их физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), а также раскрыть их способности и дарования

Развивающие:

- Приобретать и закреплять навыки работы в реальных условиях

- Развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание
- Воспитательные:
- Воспитывать патриотическое и гражданское (знакомство с историей и героями страны) чувство
 - Воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ. Ознакомление с инструкциями по всем видам спорта, с правилами противопожарной безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.

Теория: Функции ОФП.

Практика: Развитие и совершенствование общих физических качеств. Бег, беговые упражнения, обучение основной технике выполнения комплекса физических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Тема 2.2 Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Теория: Кардиотренировки, направленные на улучшение скорости и реакции, мышечной выносливости.

Практика: Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Тема 2.3 Акробатическая подготовка

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Кувырки, перевороты, прыжки, «колесо», работа на перекладине.

Раздел 3. Основы рукопашного боя.

Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя базовым элементам:

Тема 3.1 Удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс». Блоки «сото-уки», «аге-уке», «учи-уки», «гедан-барай»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары руками. Блокировка руками.

Практика: Повторение и изучение: удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс», выполнения блоков «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай».

Тема 3.2 Удары ногами: «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Теория: Повторение и изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары ногами.

Практика: Повторение и изучение техники выполнения удары ногами «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Тема 3.3 Упражнения на развитие гибкости, равновесия, скорости, выносливости, ловкости, армейские силовые упражнения. Самостраховка (падения)

Теория: Способы безопасных падений, предохраняющих учащегося от ударов и сотрясений. Техника выполнения самостраховки. Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Выполнение самостраховки (падений) после бросков, набор кувырков и переворотов. Упражнения: «Альпинист», «Морская пехота», «Табата», «Армейская пружина», тест «Купера» и др.

Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног (Като с АК-74, «Армейка»)

Теория: Разбор техники выполнения соединения ударов.

Практика: Изучение комбинаций, связок ударов с макетом АК-74 и без него.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Тема 4.1 Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

Практика: Эстафеты, подвижные игры. Воспитание коллективизма, взаимовыручки.

Тема 4.2 Спортивные игры, спортивные эстафеты, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.

Теория: Изучение правил спортивных игр и их применения.

Практика: Спортивные игры. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей. Работа в команде.

Раздел 5. ОБЖ

Тема 5.1 Уроки городской безопасности. Как защитить свой дом от злоумышленников.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.2 Правила поведения в местах большого скопления народа. Толпа.

Террористический акт. Как защитить себя. Опасные ситуации криминального характера.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Безопасное поведение на льду. Профилактика дизентерии и брюшного тифа, пищевых отравлений.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.4 Пассивный отдых, активный отдых, сон, необходимость сна.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.5 ПМП при закрытом переломе, растяжении, вывихах. Виды кровотечений, оказание помощи

Теория: Лекция, беседа на тему

Практика: Знакомство учащихся с простейшими приемами оказания первой помощи.

Показать способы самоспасения.

Раздел 6. Военное дело

Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки без оружия. Общие права и обязанности военнослужащих. Изучение воинских званий, знаков отличия.

Практика:

Тема 6.2 История ВОВ. История создания ВДВ. Топография

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения. Противогаз. Защитный костюм

Теория: Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Противогаз.

Практика: Практические навыки одевание противогазов и защитных комплексов.

Тема 6.4 Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Теория: Изучение характеристик АК-74. Прицеливание. Изготовки стрелка для производства выстрела из положения, лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя.

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.

Теория: Тактико-техническая подготовка-изучение характеристик боя, приёмов и способов действия в бою.

Практика: Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (забор, стена), метание гранат, ножа.

Тема 6.6 Мониторинг

Практика: Сдача нормативов

Ожидаемый результат третьего года обучения (учебно-тренировочного этапа):

Знает:

1. Практическое выполнение физических упражнений.
2. Терминологию основной техники РБ (стойки, счёт, удары рук, ног).
3. Обучение правильному выполнению строевых приёмов без оружия.
4. Принцип работы АК-74, порядок не полной разборки и сборки АК-74.
5. Практическое предназначение противогаза.

6. Условные обозначения на карте, чтение карты. Карта обстановки.
7. Правила оказания первой медицинской помощи (ПМП) при переломах, кровотечениях.

Умеет:

1. Совершенствовать показатели своей физической подготовленности.
2. Выполнять самостраховку (падения), ударную технику РБ.
3. Выполнять не полную разборку и сборку АК-74, магазина (на время)
4. Стрельба из ПН-винтовки
5. Использовать практические навыки одевания при применении (использования) противогазов и защитных комплексов. Сигналов тревог.
6. Уметь правильно определить и оказать первую доврачебную медицинскую помощь при ушибе, кровотечении.

Третий год обучения

Цель: Создание условий для совершенствования военно-прикладных и физических качеств учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- Анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;

Развивающие:

- Приобретать и закреплять навыки работы в реальных условиях
- Развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание

Воспитательные:

- Воспитывать патриотическое и гражданское чувство к Родине (знакомство с историей и героями страны)
- Сформировать у воспитанников целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ. Ознакомление с инструкциями по всем видам спорта, с правилами противопожарной безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Развитие и совершенствование общих физических качеств. Бег, беговые упражнения, обучение основной технике выполнения комплекса физических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Тема 2.2 Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Теория: Кардиотренировки, направленные на улучшение скорости и реакции, мышечной выносливости.

Практика: Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Тема 2.3 Акробатическая подготовка

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Кувырки, перевороты, прыжки, «колесо», работа на перекладине.

Раздел 3. Основы рукопашного боя.

Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя базовым элементам:

Тема 3.1 Удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс». Блоки «сото-уки», «аге-уке», «учи-уки», «гедан-барай»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары руками. Блокировка руками.

Практика: Повторение и изучение: удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс», выполнения блоков «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай».

Тема 3.2 Удар ногой «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Теория: Повторение и изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары ногами.

Практика: Повторение и изучение техники выполнения удары ногами «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Тема 3.3 Упражнения на развитие гибкости, равновесия, скорости, выносливости, ловкости, армейские силовые упражнения. Самостраховка (падения)

Теория: Способы безопасных падений, предохраняющих учащегося от ударов и сотрясений. Техника выполнения самостраховки. Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Выполнение самостраховки (падений) после бросков, набор кувырков и переворотов. Упражнения: «Альпинист», «Морская пехота», «Табата», «Армейская пружина», тест «Купера» и др.

Тема 3.4 Комбинированная техника ударов рук и ног (Като с АК-74, «Армейка»)

Теория: Разбор техники выполнения соединения ударов.

Практика: Изучение комбинаций, связок ударов с макетом АК-74 и без.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры

Тема 4.1 Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

Практика: Эстафеты, подвижные игры. Воспитание коллективизма, взаимовыручки.

Тема 4.2 Спортивные игры, спортивные эстафеты, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.

Теория: Изучение правил спортивных игр и их применения.

Практика: Спортивные игры. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей. Работа в команде.

Раздел 5. ОБЖ

Тема 5.1 Уроки городской безопасности. Как защитить свой дом от злоумышленников.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.2 Правила поведения в местах большого скопления народа. Толпа. Террористический акт. Как защитить себя. Опасные ситуации криминального характера.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.3 Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Безопасное поведение на льду. Профилактика дизентерии и брюшного тифа, пищевых отравлений.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.4 Ядовитое действие алкоголя и никотина, пагубное влияние наркотиков. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 5.5 ПМП при закрытом переломе, растяжении, вывихах. Виды кровотечений, оказание помощи

Теория: Лекция, беседа на тему

Практика: Знакомство учащихся с простейшими приемами оказания первой помощи. Показать способы самоспасения.

Раздел 6. Военное дело

Тема 6.1 Строй. Приёмы строевой подготовки без оружия, с оружием.

Практика: Строевые приемы с оружием и без. Строй, марш на месте, строевая стройка, повороты на месте, построение в двухшереножный строй.

Тема 6.2 История ВОВ. История создания ВДВ. Топография

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Тема 6.3 Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения. Противогаз. Защитный костюм

Теория: Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Противогаз.

Практика: Практические навыки одевание противогазов и защитных комплексов.

Тема 6.4 Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Теория: Изучение характеристик АК-74. Прицеливание. Изготовки стрелка для производства выстрела из положения, лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя.

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74, магазина. Стрельба из ПН-винтовки

Тема 6.5 Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.

Теория: Тактико-техническая подготовка-изучение характеристик боя, приёмов и способов действия в бою.

Практика: Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (забор, стена), метание гранат, ножа.

Тема 6.6 Мониторинг

Практика: Сдача нормативов

Ожидаемый результат третьего года обучения

Знает:

1. Технику выполнения физических упражнений.
2. Технику выполнения ударной и бросковой технике РБ.
3. Правила выполнения строевых приёмов с оружием и без.
4. Полную и не полную разборку и сборку АК-74.
5. Как определить степень ожогов, обморожений, виды переломов, кровотечений.

Умеет:

1. Совершенствовать свою специальную физическую подготовленность.
2. Выполнять самостраховку (падения), ударную технику РБ.
3. Ориентироваться на местности без карт с помощью местных признаков.
4. Выполнять строевые приёмы с оружием и без.
5. Выполнять полную и не полную разборку и сборку АК-74 на время. Стрельба из ПН-винтовки, АК-74 (по возможности).
6. Оказать первую доврачебную медицинскую помощь при переломах, кровотечениях

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Формы проверки результатов освоения программы:

- сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке
- ответы на вопросы (тесты)

В результате освоения программы учащиеся:

Знают:

1. Технику выполнения физических упражнений.
2. Технику выполнения ударной и бросковой технике РБ.
3. Правила выполнения строевых приёмов с оружием и без.
4. Полную и не полную разборку и сборку АК-74.
5. Теоретическую часть укладки парашюта Д-5 и наземную подготовку парашютиста.
6. Как определить степень ожогов, обморожений, виды переломов, кровотечений.

Умеют:

1. Совершенствовать свою специальную физическую подготовленность.
2. Выполнять самостраховку (падения), ударную технику РБ.
3. Ориентироваться на местности без карт с помощью местных признаков.
4. Выполнять строевые приёмы с оружием и без.

5. Выполнять полную и не полную разборку и сборку АК-74 на время. Стрелять из АК-74 (по возможности).
6. Укладывать парашют и совершать прыжки с парашютом.
7. Оказать первую доврачебную медицинскую помощь при переломах, кровотечениях.

Риски программы:

- ✓ Отсев учащихся
- ✓ Дублирование обучения учащимся (не освоение программы или какого-то раздела)
- ✓ Форс-мажор — непредсказуемое событие (например, стихийное бедствие или эпидемия).

Воспитательная работа

Процесс воспитательной работы ведётся по многим направлениям: беседы с учащимися, беседы с родителями, создание отряда Юнармейцев, пропаганда здорового образа жизни, и популяризация сдачи норм ГТО.

5. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Методическое обеспечение

✓ Метод речевого воздействия:

- посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют воспитание к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты;
- объяснительный рассказ, беседа, обсуждение;
- инструктирование (точное, емкое объяснение при постановке заданий);
- указание и команды (отличаясь особой лаконичностью и повелительным наклонением, они служат способами оперативного управления действиями учащихся);
- сопроводительные пояснения и замечания (лаконичные направляющие комментарии; одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий – непосредственно во время тренировки);
- оценочные суждения (оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач и неудач).

✓ Наглядность:

- показ двигательных действий, предоставляющих собой предмет изучения;
- демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схемы, фотографий т.д.);
- кино – и видеоманитфонная демонстрация (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеоманитфонных записей выполненных упражнений и т.д.);
- введение в обстановку действия наглядных ориентиров (мячи, флажки, мишени, скакалки, гимнастические палки);
- использование тренажеров.

✓ Метод срочной информации:

- получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

✓ Игровой метод:

- импровизация действий в игре и в связи с этим широкие возможности, для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других, связанных с ними личностных качеств;
- используется во время спортивных игр, эстафет;

- позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивости, самостоятельности, инициативность;
- воспитывает чувство коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

✓ ***Соревновательный метод:***

- способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений;
- контрольно-зачетные, официально-спортивные и подобные им состязания;
- особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма;
- воспитание физических волевых и моральных качеств, совершенствование умений, навыков, формирование способности рационально использовать их в усложненных условиях.

✓ ***Методы обучения технике движения:***

- а) расчлененный – движение разучивается по частям, если оно сложное;
- б) целостный – имитация – упражнение, выполняемое в упрощенных условиях без усилий, целостное выполнение в упрощенных условиях (например, выполнение угла со снятой обувью), целостное, выполнение в стандартных условиях, целостное, выполнение в усложненных условиях (с дополнительным грузом).

Методы развития физических качеств.

✓ ***Методика развития силы:***

Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствование его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных упражнений. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения.

1. Метод повторных усилий – силовое упражнение выполняется несколько раз.
2. Метод изометрических упражнений – напряжение длится 6-10сек., последние три счета – наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек. Между подходами.
3. Метод статических упражнений.
4. Метод скоростно-силовых напряжений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости.
5. Метод силовых перемещений: а) с отягощением, каждое движение выполняется максимальным усилием, но в движении, а не в удержании; б) с собственным весом, перемещение тела как способ тренировки.

✓ ***Методика развития прыгучести:***

✓ ***Методика развития выносливости:***

Задачи: воспитание специально-тренировочной выносливости, которая позволяет эффективно использовать возрастающую по объему и интенсивности специфическую тренировку, добиваться максимально возможных показателей в соревновательной деятельности.

✓ ***Методика развития гибкости:***

Гибкость – это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой. Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

✓ **Методика развития быстроты:**

Это умение производить определенную работу в кратчайшее время. Упражнения для развития быстроты: прыжки и бег с ускорениями, подвижные игры и эстафеты.

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал
- Учебный зал
- Тренажёрный зал
- Кабинет для переодевания
- Душевая
- 1 телевизор
- Борцовский ковер
- Боксерские мешки
- Мячи, гантели, скакалки
- Макет АК-74, магазин с патронами
- Парашют Д-5

Информационное обеспечение

Фонд видеоматериалов

1. Пасько Ольга «Томичи в Горячих точках». Томск.2011г.
2. Специальное издание «Путь к себе: джиу-джитсу с желтого по черный пояс, секреты спецслужб».
3. Система Кадочникова «Русский рукопашный бой».
4. Специальное издание «Путь к себе: сделай свое тело».
5. Система Кадочникова «Русский рукопашный бой. Основы скоростной стрельбы».
6. Сибирский федеральный округ. «Памяти павших, во имя живых, ради правды». Томск.2007г.

Фонд аудиоматериалов

- Наглядное пособие (плакаты, стенды, раздаточный материал в виде карточек)

6. Литература

для педагогов

1. Агапова И.А., Давыдова М.А.. «Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. Москва: ВАКО. 2008г.
2. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. «Сто игр на нашем дворе». Москва. 1966г.
3. Вайнштейн Л.М. «Психология в пулевой стрельбе». Москва.1981г.
4. Видякин М.В. «Физкультура». Волгоград. 2003 г.
5. Гаткин Е.Я. «Буква самбиста». Москва. 1997г.
6. Дубровский В.И. «Спортивный массаж». М. «Шаг» 1994 г.
7. Иванов-Катанский С. «Искусство ближнего боя». Книга I. Москва «МКЦ», ТОО «Корум».1994г.
8. Завьялов В.Н., Гоголев М.И., Мордвинов В.С. и др. «Медико-санитарная подготовка учащихся». Москва.1988г.
9. Зверев И.Д.,Казакова О.В., Яковлева О.С. «Анатомия, физиология и гигиена человека». Москва.1963г.
10. Кадочников А.А. «Боевая система А.А. Кадочникова: рукопашный бой». Москва: АСТ: Астрель. 2008г.

11. Коллектив авторов. «Методический сборник для руководителей и педагогов субъектов Российской Федерации в целях реализации и продвижения мероприятия федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» - Создание новых мест дополнительного образования». Санкт-Петербург. 2021 г.
12. Куропаткин Д.И. «Секреты уличных единоборств: Как победить любого противника в экстремальных ситуациях». Москва. 2005г.
13. Луговская А.М. «Памятники и обелиски рассказывают: фотоальбом. Том II». Томск. 2011г.
14. Лында А.С., Жильцов П.А., Щербов Н.П., Матвеев Г.М. «Педагогика». Москва. 1970г.
15. Макаренков С.М. «Кикбоксинг – искусство побеждать». Москва. 2005г.
16. Максимова Т.Н. «Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 3 класс». Москва. 2008г.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М. Ф и З. 1991 г.
18. Нуссио Э.М. «Растяжка для всех. Стретчинг». Москва-СПб. 2007г.
19. «Общевоинские уставы вооруженных сил российской федерации». Москва. 1994г.
20. ООО «Рольф». «Этикет». Москва. 1998г.
21. Остин Д. «Пилатес для всех». Минск. 2007г.
22. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки». Волгоград: Учитель. 2008г.
23. Попова Л.П. «Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 5 класс». Москва. 2008г.
24. Псарев А.А., Коваленко А.Н. «Топография подготовка командира». Москва. 1989г.
25. Радюк В.И. «Самоучитель по рукопашному бою». Минск. 1995г.
26. Рябков А. «Только ты не вернулся из боя: книга памяти. Часть вторая». Томск. 2007г.
27. Смирнов В.А. «Справочник инструктора – парашютиста». Москва. 1989г.
28. Шенк М. «Активный стретчинг». Москва. 2008г.
29. Шулика Ю.А. «Боевое самбо и прикладные единоборства». Ростов-на-Дону. 2004г.
30. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть первая. Москва. 1975г.
31. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть вторая. Москва. 1975г.
32. Уорнер П. пер с англ. Шлантайте Ж.А. «150 развивающихся игр для дошкольников». Минск. 2007г.
33. Фергюсон Р. пер. с англ. Лубиной Е. В. «Зона тренировок. Стань сильнее, быстрее и умнее». Москва. 2016г.
34. Хэтэуэй А. Д. пер. с англ. Самсонов П. А. «Физическая подготовка спецназа». Минск. 2014г.
35. Эдваб К.А., Стандефер Р.Л. «Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств». Москва. 2003г.
36. Энциклопедия для школьников «Великая Отечественная война 1941-1945гг.». Москва. 2001г.

для учащихся и родителей

1. Агапова И.А., Давыдова М.А.. «Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. Москва: ВАКО. 2008г.

2. Луговская А.М. «Памятники и обелиски рассказывают: фотоальбом. Том II». Томск.2011г.
3. Макаренков С.М. «Кикбоксинг – искусство побеждать». Москва. 2005г.
4. Нуссио Э.М. «Растяжка для всех. Стретчинг». Москва-СПб. 2007г.
5. «Общевойсковые уставы вооруженных сил российской федерации». Москва. 1994г.
6. ООО «Рольф». «Этикет». Москва.1998г.
7. Остин Д. «Пилатес для всех». Минск. 2007г.
8. Псарев А.А., Коваленко А.Н. «Топография подготовка командира». Москва.1989г.
9. Радюк В.И. «Самоучитель по рукопашному бою». Минск.1995г.
10. Рябков А. «Только ты не вернулся из боя: книга памяти. Часть вторая». Томск. 2007г.
11. Смирнов В.А. «Справочник инструктора – парашютиста». Москва.1989г.
12. Шенк М. «Активный стретчинг». Москва. 2008г.
13. Шулика Ю.А. «Боевое самбо и прикладные единоборства». Ростов-на-Дону. 2004г.
14. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть первая. Москва.1975г.
15. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть вторая. Москва.1975г.
16. Энциклопедия для школьников «Великая Отечественная война 1941-1945гг.». Москва.2001г.

7. Приложения

Оценочные материалы для проведения аттестации (мониторинг)

Мониторинг направлен на изучение физических способностей учащихся и их развития у каждого ребенка, динамику его личностного развития.

Цель: Определение степени достижения результатов обучения и получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Задачи:

1. Определить уровень подготовки учащегося при поступлении в объединение ВСК «Баграм».
2. Зачислить учащегося в группу согласно его результатам.
3. Выявить затруднения в усвоении учащимися того или иного материала программы.
4. Оценить качество усвоения учащимися содержания программы.

План мониторинга:

- в течение учебного года наблюдение, беседа
- в конце каждого пройденного этапа - анализ и оценка результатов

Входящая диагностика (является оценкой исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса, проводится только на первом году обучения).

Промежуточная диагностика (подразделяется на текущую и годовую, является оценкой качества усвоения учащимися содержания программы; текущая диагностика является оценкой качества усвоения программы по итогам первого полугодия, проводится в декабре; годовая диагностика проводится в мае и является оценкой качества по итогам учебного года).

Итоговая диагностика (является оценкой уровня достижений, заявленных в программе по завершению всего образовательного курса, проводится в конце цикла обучения по всей программе).

Система оценки - Все нормативные виды оцениваются согласно таблице 1.

Первый год обучения

Входящая диагностика (диагностика № 1):

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Прыжок в длину с места

Промежуточная диагностика (диагностика № 2):

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Прыжок в длину с места
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74.

Промежуточная (годовая) диагностика (диагностика № 3):

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Прыжок в длину с места
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74
- ✓ Бег (кросс)

Второй год обучения

Промежуточная диагностика (диагностика № 4):

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Прыжок в длину с места
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74

Промежуточная (годовая) диагностика (диагностика № 5):

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Прыжок в длину с места
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74.
- ✓ Бег (кросс)

Третий год обучения

Промежуточная диагностика (диагностика № 6):

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Прыжок в длину с места
- ✓ Тест Купера (рисунок 1)
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74.

Итоговая диагностика (диагностика № 7):

- ✓ Отжимание
- ✓ Пресс за 1 минуту
- ✓ Подтягивание (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине)
- ✓ Прыжок в длину с места
- ✓ Тест Купера (рисунок 1)
- ✓ Выполнить не полную разборку и сборку АК-74
- ✓ Бег (кросс)

Таблица 1

№	Вид испытаний (тест)	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Возраст 11-12 лет							
1.	Бег 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
2.	Отжимание (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
3.	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание, из виса лёжа (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	180	135	145	165
Возраст 13-15 лет							
1.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	Бег 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
2.	Отжимание (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
3.	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
	Подтягивание, из виса лёжа (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
5.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	215	150	160	180
Возраст 16-17 лет							
1.	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
2.	Отжимание (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
3.	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	Подтягивание, из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
5.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
Возраст 18 лет							
1.	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	13,10	12,30	10,50
	Бег 3000 м (мин, с)	14,30	13,40	12,00	-	-	-
2.	Отжимание (кол-во раз)	28	32	44	10	12	17
3.	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	32	35	43
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	-	-	-
	Подтягивание, из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	-	10	12	18
5.	Прыжок в длину с места (см)	210	225	240	170	180	195

ТЕСТ "КУПЕРА"

1. Делаем 10 отжиманий и остаемся в упоре лежа.
 2. Делаем поднос ног в положение упор сидя и возвращаемся в упор лежа, и так 10 раз.
 3. Переворачиваемся на спину. Пресс. Либо подъем корпуса до вертикали, либо закидываем ноги за голову, либо складываемся одновременно локти к коленям. Отрыв поясницы обязателен. 10 раз.
 4. 10 выпрыгиваний из полного приседа либо 10 разножек, по 5 на каждую ногу, коленом касаемся пола.
- 4 упражнения по 10 раз-один круг/цикл. 4 круга за 3 минуты-отлично, за 3.30-хорошо, за 4 мин-удовлетворительно. Если время больше, плохо.



Примерный годовой календарный учебный график на 2023-2024 уч. г.

№ п/п	Месяц/Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тема	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	сентябрь-октябрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	9 уч. недель 1 г.о.-54 час 2 г.о.-54 час 3 г.о.-54 час Итого: 162 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
осенние каникулы	октябрь-ноябрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1 уч. неделя 1 г.о.-6 час. 2 г.о.-6 час. 3 г.о.-6 час. Итого: 18 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение
2 четверть	ноябрь-декабрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	8 уч. недель 1 г.о.-48 час 2 г.о.-48 час 3 г.о.-48 час Итого: 144 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
зимние каникулы	декабрь-январь						
3 четверть	январь, февраль, март	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	11 уч. недель 1 г.о.-66 час 2 г.о.-66 час 3 г.о.-66 час Итого: 198 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
весенние каникулы	март-апрель	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1 уч. неделя 1 г.о.-6 час. 2 г.о.-6 час. 3 г.о.-6 час. Итого: 18 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение

4 четверть	апрель- май	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	6 уч. недель 1 г.о.-36 час 2 г.о.-36 час 3 г.о.-36 час Итого: 108 ч.	в соответствии с программой	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)	Опрос, наблюдение, сдача нормативов
				Итого: 36 уч. недель 1 г. об. – 216 часов 2 г. об. – 216 часов 3 г. об. – 216 часов			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389940

Владелец Чумакова Олеся Валерьевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025