

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

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от « 29 » августа 2024 г.

Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор  
МАОУДО - ЦТДМ  
О. В. Чумакова  
« 29 » августа 2024 г.

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

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов: 648 часов

Авторы - составители:  
Торопова Людмила Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
первая кв. категория,  
Декина Ольга Васильевна,  
педагог дополнительного образования

г. Асино 2024

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цели и задачи программы. ....	6
1.3. Планируемые результаты программы. ....	7
1.4. Содержание программы .....	7
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий. ....</b>	<b>17</b>
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы. ....	20
2.4. Воспитательный потенциал программы.....	21
<b>Список литературы.....</b>	<b>24</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>26</b>

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

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.

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 «Баграм» составлена с учётом следующих документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20; Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года N 28;
7. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
10. Устав МАОУДО ЦТДМ» (утв. Постановлением администрации Асиновского района 21.05.2018, № 687);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баграм» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающихся. Программа направлена на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Работа ведется поэтапно (НП, УТ).

1 год – этап начальной подготовки. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующих этап.

2-3 год обучения – этап учебно-тренировочный. Формируется из обучающихся, прошедших необходимую подготовку или выполнивших вступительные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Развитие специальных физических качеств; увеличение объема технико-тактической подготовки; совершенствование изученных элементов и тактических комбинаций; увеличение соревновательной деятельности; обучение более сложным элементам.

**Актуальность** предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств. Эффективность данной программы доказана на практике, на протяжении всего времени обучающиеся военно-спортивного клуба «Баграм» занимают призовые места, практически на всех соревнованиях различного уровня.

**Отличительные особенности** общеразвивающей программы «Баграм», 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.

**Новизну** данной общеразвивающей программе придает то обстоятельство, что она включает в себя весь спектр упражнений из мира не только гражданского (аэробика, силовые тренировки, работа на тренажерах, упражнения из йоги, игровые виды), но и армейского фитнеса. Нововведение программы так же включает в себя работу с детьми младшего школьного возраста и в применении большой игровой практики. Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. В процессе игры у ребёнка формируются и совершенствуются основные двигательные качества – быстрота, координация движений, ловкость, сила и выносливость.

Особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине. Всё это позволяет обучающимся добиваться хороших результатов, с большей уверенностью вступать в отряды Юнармии и сдавать нормы ГТО.

**Адресована** общеразвивающая программа «Баграм» обучающимся, имеющих интерес к военно - прикладным видам спорта и проявляющих спортивные задатки. Психолого-педагогическая характеристика детей, которая учитывается при работе по общеразвивающей программе «Баграм»:

✓ **7-10 лет** - в этот период происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития ребёнка. У большинства детей появляются разнообразные интересы, дети очень энергичны и подвижны. У детей в данном возрасте воспитывается чувство коллективизма и уважения к старшим. Чётко выраженного лидерства в данном возрасте нет, все дети практически равны, за исключением индивидуальных способностей и физического развития каждого ребёнка, поэтому форма

занятий данной категории детей смешана, групповая и индивидуальная, они рассчитаны на детей данного возраста со щадящей нагрузкой.

✓ **11–14 лет** - детей данного возраста отличает повышенная познавательная, творческая и физическая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по-настоящему, как взрослые. Это стимулирует подростков к изучению программы в полном объёме и развитию своих знаний, умений и навыков. Происходит формирование системы личных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка и сферу общения.

✓ **15 – 18 лет** - подростки данного возраста отличает повышенная познавательная, творческая и физическая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по-настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы программы в развитии своих знаний, умений и навыков. Особое внимание уделяется индивидуальной подготовке подростков, которые принимают участие в спортивных соревнованиях, фестивалях и летних лагерных сборах за честь ВСК «Баграм».

В группы принимаются мальчики и девочки с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий этап подготовки определяется по результатам вступительных или контрольно-переводных нормативов.

Группа начальной подготовки (НП) формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, дублирующие обучение (не освоение программы или какого-то раздела), но желающих заниматься избранным видом спорта. Зачисляются все желающие с 1 класса, не имеющие медицинских противопоказаний.

На учебно-тренировочный (УТ) этап, зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП, а также и вновь прибывшие, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов. На данном этапе происходит развитие и совершенствование специально физических качеств, совершенствование тактических и технических комбинаций и импровизаций, совершенствование морально-волевых качеств.

**Режим занятий.** Организация учебного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель с учётом аттестационного периода.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, либо 3 раза в неделю по 2 часа.

**Объём программы** – 648 часов.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баграм» составляет 3 года.

1 год обучения – 216 часов

2 год обучения – 216 часов

3 год обучения – 216 часов

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Форма обучения** по программе – очная

- по охвату детей, участвующих в занятии – занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Во время спортивного совершенствования и подготовки к соревнованиям – допускаются индивидуальные занятия.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части. Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На учебно-тренировочном этапе % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

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.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

Программа предусматривает вступительную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей (см. приложение 1).

В начале года проводится вступительное тестирование, по его результатам обучающиеся первого года обучения могут быть зачислены как в группу начальной подготовки, так и на учебно-тренировочный этап. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП (общефизическая подготовка), СФП (специальная подготовка)

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование патриотического сознания обучающихся через приобщение их к спорту и военному делу.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Формировать у обучающихся чувство гражданственности и патриотизма;
- Формировать у обучающихся умения и навыки правильного выполнения техники рукопашного боя;
- Обучать приемам строевой подготовки, общим правам и обязанностям военнослужащих;
- Формировать навыки полной и неполной сборки-разборки автомата Калашникова (АК-74);
- Формировать знания о безопасном поведении человека в чрезвычайных и опасных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Формировать и развивать знания и практические умения по оказанию первой медицинской помощи;

#### **Развивающие:**

- Развивать основные виды как: координация, гибкость, силу, быстрота движений, ловкость, общая физическая выносливость, а также раскрыть личностный потенциал обучающегося;
- Мотивировать заинтересованность к саморазвитию;
- Развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание;
- Воспитательные:**
- Воспитывать патриотическое и гражданское (знакомство с историей и героями страны) чувство;
- Выбатывать 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.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

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.
6. Правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Обучающиеся должны уметь:

1. Формировать адекватную самооценку личности, уметь концентрироваться на выполнение поставленной цели.
2. Совершенствовать свою специальную физическую подготовленность.
3. Выполнять самостраховку (падения), использовать ударную технику РБ.
4. Ориентироваться на местности.
5. Выполнять строевые приёмы с оружием и без.
6. Выполнять полную и не полную разборку и сборку АК-74, магазина.
7. Уметь применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.
8. Оказать первую доврачебную медицинскую помощь при переломах, кровотечениях.

#### **Риски программы.**

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

### 1.4. Содержание программы

Программа обучения включает в себя теоретические и практические знания по физической подготовки, военно-прикладной подготовке, основы рукопашного боя.

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

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

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

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Раздел 2. Основы рукопашного боя

Раздел 3. Спортивные, подвижные игры

Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности

Раздел 4. Военное дело

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	
2.1	Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	25	2	23	Наблюдение
2.2	Развитие и совершенствование общих физических качеств.	30	2	28	
2.3	Акробатическая подготовка.	25	2	23	
<b>3.</b>	<b>Раздел 2. Основы рукопашного боя</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
3.1	Стойки, перемещения.	10	1	9	Опрос, наблюдение
3.2	Удары руками, блоки, удары ногами	20	1	19	
3.3	Самостраховка (падения)	10	1	9	
3.4	Комбинированная техника ударов рук и ног	20	1	19	
<b>4.</b>	<b>Раздел 3. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
4.1	Подвижные игры, настольные игры.	20	2	18	Наблюдение
4.2	Спортивные игры	20	2	18	
<b>5.</b>	<b>Раздел 4. ОБЖ</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
5.1	Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Как защитить себя	1	1	-	
5.3	Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде.	1	1	-	
5.4	Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека	1	1	-	
5.5	Почему случаются травмы. ПМП при травмах	2	1	1	
<b>6.</b>	<b>Раздел 5. Военное дело</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
6.1	Строй. Приёмы строевой подготовки. Общие права	2	-	2	Опрос,

	и обязанности военнослужащих.				наблюдение, сдача нормативов
6.2	История ВОВ	3	3	-	
6.3	Огневая подготовка	9	3	6	
6.4	Неполная разборка и сборка АК-74, магазина	2	-	2	
6.5	Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений	8	2	6	
6.6	Мониторинг	4	-	4	
<b>Количество часов первого года обучения</b>		<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	
<b>Второй год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	
2.1	Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	25	2	23	Опрос, наблюдение
2.2	Развитие и совершенствование общих физических качеств.	30	2	28	
2.3	Акробатическая подготовка.	25	2	23	
<b>3.</b>	<b>Раздел 2. Основы рукопашного боя.</b> Повторение пройденного материала и продолжение обучения технике рукопашного боя	<b>65</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
3.1	Стойки, перемещения.	7	1	6	Опрос, наблюдение
3.2	Удары руками, удары ногами, блоки	17	1	16	
3.3	Самостраховка (падения)	12	1	11	
3.4	Комбинированная техника ударов рук и ног	29	2	27	
<b>4.</b>	<b>Раздел 3. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
4.1	Подвижные игры, настольные игры.	15	1	14	наблюдение
4.2	Спортивные игры	15	1	14	
<b>5.</b>	<b>Раздел 4. ОБЖ</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
5.1	Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Как защитить себя	1	1	-	
5.3	Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений	1	1	-	
5.4	Сон.	1	1	-	
5.5	Почему случаются травмы. ПМП	2	1	1	
<b>6.</b>	<b>Раздел 5. Военное дело</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	
6.1	Приёмы строевой подготовки.	2	-	2	Опрос, наблюдение сдача нормативов
6.2	История. Топография	5	3	2	
6.3	Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения.	2	1	1	
6.4	Огневая подготовка, АК-74	10	2	8	
6.5	Формирование военно-прикладных двигательных	9	1	8	

	навыков и умений.				
6.6	Мониторинг	5	-	5	
<b>Количество часов второго года обучения</b>		<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	
<b>Третий год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>75</b>	<b>6</b>	<b>69</b>	
2.1	Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений.	25	2	23	Опрос, наблюдение
2.2	Развитие и совершенствование общих физических качеств.	25	2	23	
2.3	Акробатическая подготовка.	25	2	23	
<b>3.</b>	<b>Раздел 2. Основы рукопашного боя.</b>	<b>65</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
3.1	Стойки, перемещения. Удары руками, блоки	10	1	9	Опрос, наблюдение
3.2	Удары ногами	20	1	19	
3.3	Самостраховка (падения). Упражнения на развитие выносливости	11	1	10	
3.4	Комбинированная техника ударов рук и ног	24	2	22	
<b>4.</b>	<b>Раздел 3. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
4.1	Подвижные игры, настольные игры.	12	1	11	наблюдение
4.2	Спортивные игры	12	1	11	
<b>5.</b>	<b>Раздел 4. ОБЖ</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
5.1	Чрезвычайные ситуации - что это?	1	1	-	Опрос, наблюдение
5.2	Как защитить себя и свой дом	1	1	-	
5.3	Осторожно – огонь! Правила безопасности на воде. Профилактика пищевых отравлений	1	1	-	
5.4	Факторы, разрушающие здоровье человека	1	1	-	
5.5	ПМП при травмах.	2	1	1	
<b>6.</b>	<b>Раздел 5. Военное дело</b>	<b>44</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	
6.1	Приёмы строевой подготовки с оружием.	3	-	3	Опрос, наблюдение сдача нормативов
6.2	История ВОВ. Топография	1	1	-	
6.3	Индивидуальные средства защиты от оружия массового поражения.	2	1	1	
6.4	Огневая подготовка, АК-74, ТТХ	17	5	12	
6.5	Формирование военно-прикладных двигательных навыков и умений.	16	2	14	
6.6	Мониторинг	5	-	5	
<b>Количество часов третьего года обучения</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	
<b>Общее количество часов</b>		<b>648</b>	<b>79</b>	<b>569</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

## **Первый год обучения**

### **Введение.**

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.

Форма контроля: опрос

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка.**

1.1. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

1.2. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

1.3. Акробатическая подготовка

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

### **Раздел 2. Основы рукопашного боя.**

2.1. 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: Изучение стоек, передвижение в них. Изучение ударов, блоков: удары руками «ой-цки», «оппер-кот», «хук», «джеп-кросс», выполнения блоков «сото-уки», «аге-уке», «гедан-барай».

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.2. Удары ногами: «кин-гери», «мая-гери», «хиза-гери», «лоу-кик»

Теория: Изучение теоретических основ рукопашного боя. Удары ногами.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.3. Самостраховка (падения)

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

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.4. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

### **Раздел 3. Спортивные и подвижные игры**

3.1. Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

3.2. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

#### **Раздел 4. ОБЖ**

4.1. Чрезвычайные ситуации - что это?

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

4.4. Личная гигиена. Факторы, разрушающие здоровье человека

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

4.5. Почему случаются травмы. ПМП при закрытом переломе, растяжении, вывихах. Виды кровотечений

Теория: Лекция, беседа на тему

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

#### **Раздел 5. Военное дело**

5.1. Строй. Приёмы строевой подготовки. Общие права и обязанности военнослужащих.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.2. История ВОВ.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

5.3. 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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.4. Неполная разборка и сборка АК-74, магазина

Теория: Изучение характеристик АК-74.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.5. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

#### 5.6. Мониторинг

Практика: Сдача нормативов

Форма контроля: наблюдение.

### **Второй год обучения**

#### **Введение**

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.

Форма контроля: опрос.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

1.1. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

1.2. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

1.3. Акробатическая подготовка

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

#### **Раздел 2. Основы рукопашного боя**

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

2.1. 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».

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.2. 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».

Форма контроля: наблюдение, опрос.

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

Теория: Способы безопасных падений, предохраняющих обучающегося 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.4. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

### **Раздел 3. Спортивные и подвижные игры**

3.1. Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

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

Форма контроля: наблюдение.

3.2. 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.

Форма контроля: наблюдение.

### **Раздел 4. ОБЖ**

4.1. Уроки городской безопасности. Как защитить свой дом от злоумышленников.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

4.4. Пассивный отдых, активный отдых, сон, необходимость сна.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Лекция, беседа на тему

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

### **Раздел 5. Военное дело**

Тема 5.1. Строй. Приёмы строевой подготовки без оружия. Общие права и обязанности военнослужащих. Изучение воинских званий, знаков отличия.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.2. История ВОВ. Топография

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Практика: Работа с картой местности, ориентирование на местности.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.3. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.4. 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 опорой локтями на стол или стоя.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.5. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.6. Мониторинг

Практика: Сдача нормативов.

Форма контроля: наблюдение.

## **Третий год обучения**

### **Введение**

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.

Форма контроля: опрос.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

1.1. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

1.2. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

1.3. Акробатическая подготовка

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

### **Раздел 2. Основы рукопашного боя**

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

2.1. 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».

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.2. 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».

Форма контроля: наблюдение, опрос.

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

Теория: Способы безопасных падений, предохраняющих обучающегося от ударов и сотрясений. Техника выполнение 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.4. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

### **Раздел 3. Спортивные и подвижные игры**

3.1. Подвижные игры и эстафеты, настольные игры.

Теория: Изучение правил подвижных игр и эстафет.

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

Форма контроля: наблюдение.

3.2. 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.

Форма контроля: наблюдение.

### **Раздел 4. ОБЖ**

4.1. Уроки городской безопасности. Как защитить свой дом от злоумышленников.

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Форма контроля: опрос.

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

Теория: Лекция, беседа на тему  
 Практика: Знакомство обучающихся с простейшими приемами оказания первой помощи. Показать способы самоспасения.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

### Раздел 5. Военное дело

5.1. Строй. Приёмы строевой подготовки без оружия, с оружием.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.2. История ВОВ. Топография

Теория: Беседа, обсуждение на тему.

Практика: Работа с картой местности, ориентирование на местности.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.3. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.4. 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 опорой локтями на стол или стоя.

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

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.5. 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.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

5.6. Мониторинг

Практика: Сдача нормативов.

Форма контроля: наблюдение.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц/Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения
1 четверть	сентябрь-октябрь	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.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
осенние каникулы	октябрь-ноябрь	занятия по расписанию, организация работы лагеря с дневным пребыванием, проведение культурно-массовых мероприятий	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1 неделя 1 г.о.-6 час. 2 г.о.-6 час. 3 г.о.-6 час. Итого: 18 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
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.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)

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.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
весенние каникулы	март	занятия по расписанию, организация работы лагеря с дневным пребыванием, проведение культурно-массовых мероприятий	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1. неделя 1 г.о.-6 час. 2 г.о.-6 час. 3 г.о.-6 час. Итого: 18 ч	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
4 четверть	апрель-май	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	7 уч. недель 1 г.о.-42 час 2 г.о.-42 час 3 г.о.-42 час Итого: 126 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
				Итого: 36 уч. недель 1 г. об. – 216 часов 2 г. об. – 216 часов 3 г. об. – 216 часов	

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение

- спортивный зал,
- учебный зал,
- тренажёрный зал,
- кабинет для переодевания,
- душевая,
- телевизор,
- борцовский ковер,
- боксерские мешки,
- мячи,
- гантели,
- скакалки,
- макет АК-74, магазин с патронами.

### Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баграм», методическая библиотека, наглядное пособие (плакаты, стенды, раздаточный материал в виде карточек), фонд аудиоматериалов. 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.

### Методы обучения

- ✓ Метод речевого воздействия:
  - посредством слов 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 обучающихся);

- 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 видеоманитофонная демонстрация (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеоманитофонных 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 уголка со снятой обувью), целостное, выполнение в стандартных условиях, целостное, выполнение в усложненных условиях (с дополнительным грузом).

- ✓ Методы развития физических качеств.

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.

- метод повторных усилий – силовое упражнение выполняется несколько раз.

- метод изометрических упражнений – напряжение длится 6-10сек., последние три счета – наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек. Между подходами.
- метод статических упражнений.
- метод скоростно-силовых напряжений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости.
- 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 этого метода 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 – 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

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Мониторинг направлен на изучение физических способностей обучающихся 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 обучающегося при поступлении в объединение ВСК «Баграм».
2. Зачислить обучающегося в группу согласно его результатам.
3. Выявить затруднения в усвоении обучающимися того или иного материала программы.
4. Оценить качество усвоения обучающимися 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 обучающихся перед началом образовательного процесса, проводится только на первом году обучения).

*Промежуточная диагностика* (подразделяется на текущую и годовую, является оценкой качества усвоения обучающимися 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).

#### **Оценочные материалы для проведения аттестации (мониторинг)**

##### **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)

**Система оценки** - все нормативные виды оцениваются согласно таблице 1 (Приложение 1, Рисунок 1).

## **2.4. Воспитательный потенциал программы**

**Цель воспитательной работы** – это развитие личностных качеств, таких как: воля, характер, воспитание патриотизма, привитие обучающимся трудолюбия, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

**Задачи воспитательной работы:**

- воспитание патриотического и гражданского чувства (знакомство с историей, культурой и традициями страны);

- формирование и развитие нравственной позиции, построения отношений в коллективе на принципах равноправия и взаимоуважения, умение работать с партнёром и командой;

- воспитание дисциплинированности, силы воли, умения концентрироваться на выполнении поставленной цели, применение полученных знаний.

**Ожидаемые результаты:** понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; стремление к соблюдению норм поведения и этики, дисциплинированности, силы воли; социального, культурного и профессионального самоопределения; готовность к защите своего государства, уважение к историческому и культурному наследию своей Родины и родного края.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общения, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

#### **Формы воспитания.**

Основной формой воспитания детей – является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся, получают и усваивают информацию, имеющую воспитательное значение.

**Практические занятия** (тренировки, подготовка к соревнованиям, репетиций и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**В коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

**Итоговые мероприятия:** соревнования, конкурсы, концерты, выступления, слёты-способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по общеразвивающей программе «Юный Армеец», используются такие **методы** как: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога, детей и других взрослых), метод одобрения и осуждения поведения детей, индивидуальных и возрастных особенностей детей, метод воспитания в коллективе, развитие самоконтроля и самооценки детей.

#### **Календарный план воспитательной работы на учебный год**

Воспитательные мероприятия

<b>Сроки</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Место проведения, участники</b>
сентябрь	«Армейская академия»	мастер-класс	Городской парк
сентябрь	Всероссийский исторический диктант на тему событий Великой Отечественной войны – «Диктант Победы»	участие	г. Асино
сентябрь	Районный конкурс творческих работ «Скажи террору - НЕТ!!!»	конкурс	г. Асино
октябрь	Региональный этап военно-спортивной игры «Девушки в погонах»	соревнования	г. Томск

октябрь	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
октябрь-май	Районный исторический конкурс «Снайперская дуэль»	конкурс	г. Асино
ноябрь	Районный конкурс «Слово доброе о маме!»	конкурс	г. Асино
ноябрь	Тематический концерт «Для наших мам...»	участие	г. Асино
ноябрь	Региональные соревнования по пулевой стрельбе среди образовательных учреждений и военно-патриотических клубов Томской области и ВВПОД «Юнармия», посвященных памяти Героя Советского Союза Ф.М. Зинченко	соревнования	г. Томск
декабрь	Мероприятие, посвящённое Дню образования ВСК «Баграм»	участие	г. Асино
декабрь	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
декабрь	Открытое Первенство Томской обл. по пулевой стрельбе на Кубок Ворошилова Г. Н.	соревнования	г. Томск
январь	Районный конкурс «Прикоснемся к подвигу сердцем...»	конкурс	г. Асино
январь-февраль	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
февраль	Участие в мероприятии к 35-ю вывода Советских войск из Афганистана	участие	г. Асино
февраль	Районный конкурс патриотической песни среди мальчиков и юношей «Долг. Честь. Родина!»	конкурс	г. Асино
февраль	Районный смотр строя и песни среди воспитанников детских садов «Бравые защитники Отечества»	участие	г. Асино
февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	участие	г. Асино
март	Участие в районном мероприятии «Широкая масленица»	участие	г. Асино
март	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
апрель	Военно-патриотический Сбор ВСК-ВПК Томска и Томской области военно-спортивная эстафета.	соревнования	г. Томск
апрель	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
апрель	Региональные соревнования по пулевой стрельбе в память А.И. Покрышкина	соревнования	г. Томск
апрель-май	Всероссийский творческий конкурс «Никто не забыт! Ничто не забыто!»	конкурс	г. Томск
апрель-май	Региональный турнир – военно-спортивной игры памяти Я. Пушкарева	соревнования	г. Колпашево
май	Всероссийский конкурс «День Победы»	конкурс	г. Томск

май	Участие в мероприятиях посвящённых Дню Победы	участие	г. Асино
июнь	Региональный этап военно-спортивной игры «Девушки в погонах»	соревнования	г. Томск
<i>Дополнение</i> - при необходимости детализируется, не противореча основному плану воспитательной работы			

### Список литературы

#### 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 обучающихся». 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.

#### **Литература для обучающихся (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. «Общевоинские 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.

## Приложения

## Приложение 1

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	-	-	-

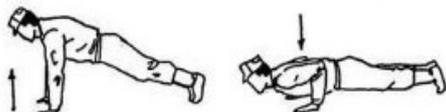
	Подтягивание, из вися лёжа (кол-во раз)	-	-	-	10	12	18
5.	Прыжок в длину с места (см)	210	225	240	170	180	195

Рисунок 1

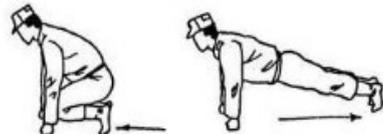
## ТЕСТ "КУПЕРА"

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.

**1**



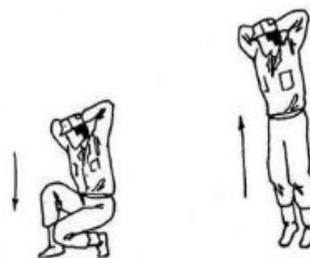
**2**



**3**



**4**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389940

Владелец Чумакова Олеся Валерьевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025