

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»

Педагогический совет

Татаринцев Ю.А.

«20» августа 2017 г.

\_\_\_\_\_  
протокол №   3  

«20» августа 2017 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ПАТРИОТ»**

**(ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

Педагог, реализующий программу –  
Снюткин Станислав Владимирович,  
*педагог дополнительного образования*

Срок реализации программы – 3 лет

Возраст учащихся – 12-18 лет

с. Усть-Ишим – 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье – один из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленный в Законе РФ «Об образовании».

*Гражданственность* – фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь. На базе этого социально значимого качества для каждого из нас и общества в целом в сердцах наших детей зреет патриотическое чувство сопричастности судьбам Отечества как наивысший результат их социализации. В этом смысле воспитание патриотов – самая высокая задача любой образовательной системы, не теряющая актуальности на протяжении всей истории человечества и особенно актуализирующаяся в периоды испытаний.

Так, сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания обострены до предела: экономический кризис, дестабилизация и расслоение общества, коснувшиеся каждой семьи, привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения: подростки по данным социологических опросов неохотно принимают участие в общественной жизни (70%), не интересуются ею (75%), стремятся уклониться от службы в Российской армии (87%), не желают трудиться в государственном секторе (80%), хотят эмигрировать из страны (46%) и т.д.

Все вышеизложенное подтверждает **актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность** поставленной задачи и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не преходящей конъюнктуре или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом; программы, которая:

- **имеет военно-патриотическую направленность;**
- отражает общий для всех регионов России содержательный компонент образования – воспитание россиянина, гражданина и патриота;
- способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, региональных традиций.

В настоящее время в системе дополнительного образования детей сложились определенные направления и формы социальной адаптации обучающихся, среди которых – подготовка подростка к выполнению обязанностей защитника Отечества.

В традиции внешкольной педагогики создавать ребенку "социальную ситуацию развития" (Л.С. Выгодский) – среду общения, поле деятельности, которые невозможно ничем подменить. В связи с этим предназначение данной программы заключается в том, что она призвана содействовать подростку в его социализации, в

решении проблем взаимоотношений личности и общества. Таким образом, на практике программа ориентирована на детей, подростков и учитывает три ключевых направления деятельности:

- **поддержка взросления** (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);
- **поддержка и помощь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах** (отношения в семье, по месту жительства, проблемы трудоустройства и занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита);
- **обеспечение условий для инициативного и поливариативного организованного проведения досуга** (по возрастам, интересам и т.п.).

Настоящая программа в системе образования может заполнить нишу, образовавшуюся из-за отсутствия до недавнего времени государственной политики в области гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения, помочь обучающимся в построении системы жизненных ценностей, основанной на любви к Отечеству, уважении к ее истории, языку, культуре, традициям, позитивного отношения к почетной обязанности защитника Отечества.

При составлении данной программы использованы законодательные акты, правительственные документы, ведомственные постановления по патриотическому воспитанию обучающихся, нормативные документы по развитию физической культуры и спорта в России, специальная литература по военно-учебным дисциплинам и боевой подготовке.

«Защита Отечества, - говорится в Конституции РФ, - есть священный долг и обязанность каждого гражданина России». Вот почему патриотическое воспитание является одним из приоритетных в формировании у молодежи патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

В Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации в качестве приоритетной выдвинута задача воспитания гражданина: «Система образования призвана обеспечить ... воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободы личности и обладающих высокой нравственностью ...».

Среди нормативно-правовых документов особое место занимает подготовленный Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ «Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования» (Письмо Минобрнауки РФ от 03.06.2002 г. №30-51-395/16), в котором подчеркивается, что образовательное учреждение должно создать условия, *позволяющие обеспечить возможность духовно-нравственного становления каждого ребенка, его готовность к жизненному самоопределению*. В этом же документе выделены основные направления воспитательной работы: «Учреждением должно быть гарантировано использование **воспитательного потенциала образовательных программ** и включение обучающихся в разнообразную, соответствующую их

возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- **гражданственности, патриотизма**, уважения к правам и свободам человека;
- представлений о **нравственности** и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами культуры поведения;
- **трудолюбия**, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности;
- **экологической культуры**, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью, готовность к экологически обоснованному взаимодействию с окружающим миром;
- **эстетического отношения** к окружающему миру, умения видеть и понимать прекрасное, потребности и умения выражать себя в различных, доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;
- **организационной культуры**, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности;
- **физической культуры**, готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни.

Все вышеизложенное и определяет концепцию данной программы, основные положения которой включают:

- ✓ **духовно-нравственное становление** – осознание высших ценностей, идеалов и ориентиров; развитие общей культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству; усвоение профессионально-этических норм поведения; качеств воинской чести, ответственности и коллективизма;
- ✓ **политико-правовое сознание** – глубокое понимание конституционного и воинского долга, политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве;
- ✓ **патриотическое воспитание** – активная гражданская позиция, потребность в достойном служении Отечеству в условиях военной или иной, связанной с ней, государственной службой;
- ✓ **профессионально-деятельностное становление** – ответственное отношение к труду, стремление к профессионально-трудовой самореализации и выполнению служебных обязанностей;
- ✓ **историко-культурные традиции** – познание своих «корней», осознание неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ней, сопричастности к деяниям предков, исторической ответственности за происходящее в обществе и государстве;

✓ **психологическая устойчивость** – готовность к выполнению сложных и ответственных задач в нестандартных ситуациях, умение снять психологическую напряженность, стресс;

✓ **обеспечение социальных гарантий подросткам** – программа является своеобразной предпосылкой эффективности социально-педагогического влияния на личность, что конкретизирует цели деятельности учреждения дополнительного образования в целом как открытой педагогической подсистемы.

Все перечисленные положения органически взаимосвязаны, объединены в процессе реализации программы общей целью и задачами.

**Цель программы – социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества.**

Основными **задачами** программы являются:

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

2. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к военному искусству, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов:**

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;

- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;

- непрерывности образования и воспитания;

- воспитывающего обучения;

- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;

- обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;

- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его

освоения.

Программа разработана в 2010 году с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ.

**Отличие** данной программы от существующих заключается в том, что она направлена на реализацию широкого спектра **направлений деятельности** (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, ориентирование и топография, стрелковая и история Вооруженных сил России), объединенных общей целью и задачами. Другая особенность программы и ее **новизна** заключается в отсутствии ориентации на отдельный вид Вооруженных сил, что традиционно существует в клубах «Юных моряков», «Юных десантников» и т.п. Но в то же время, если обучающиеся проявляют повышенный интерес к конкретной дисциплине, предусматривается возможность более углубленного изучения и овладения отдельными компонентами на основе *индивидуальных* планов обучения.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса.

#### **Средства реализации программы:**

- ✓ создание особой микросоциальной развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
- ✓ обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- ✓ использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;
- ✓ приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание подростков от 12 до 18 лет. **Набор обучающихся в группы** – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.

#### **Количество воспитанников в группах:**

Группы СФП 1-го года обучения – 15 человек;  
 Группы СФП 2-го года обучения – 15 человек;  
 Группы СФП 3-го года обучения – 15 человек;  
 Группы СФП 4-го года обучения - 12 человек;  
 Группы СФП 5-го года обучения – 10 человек.

**Время реализации программы** – 5 лет обучения.

#### **Тренировочные режимы**

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
СФП-1	12-13 лет	6	3	216 часов
СФП-2	14–15 лет	9	3	468 часов

СФП-3	15-16 лет	9	3	468 часов
-------	-----------	---	---	-----------

### **Режим занятий:**

*1-й год обучения:* 3 раза в неделю по 2 часа;

*2-й год обучения:* 3 раза в неделю по 3 часа;

*3-й года обучения:* 3 раза в неделю по 3 часа;

Организуются индивидуальные занятия с обучающимися, имеющими высокие результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

### **Формы учебных занятий**

1. *Учебно-тренировочное занятие.* Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.

2. *Тематические экскурсии.* Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.

3. *Дискуссии, ролевые игры* по тематике программы.

4. *Совместная деятельность педагога и обучающихся.* Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.

5. *Досуговые, массовые мероприятия, соревнования,* посвященные различным историческим памятным датам.

6. *Выездные формы занятий* – экскурсии, спортивные лагеря, соревнования.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

- *клубный день* (собираются все группы, приходят интересные люди, идет беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов и т.п.);
- *походы по знаменательным историческим местам;*
- *участие в соревнованиях* по традиционным и боевым искусствам;
- *учебные семинары*
- *помощь ветеранам войн;*
- *вахта памяти;*
- *показательные выступления.*

### **Прогнозируемые результаты реализации программы групп СФП 1-го, 2-го года обучения:**

- овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания;
- освоение приемов самозащиты и базовой техники рукопашного боя;
- получение навыков походной и маршевой подготовки, умения ориентироваться на местности, обустраивать бивак, добывать воду и пищу, различать съедобные и лекарственные растения;
- выполнение норматива “Юный стрелок”;

- знакомство с историей Вооруженных Сил и силовых структур России.

### **Групп 3-го обучения:**

- выполнение нормативов III-го юношеского разряда по рукопашному бою;
- совершение марш-броска на 15 км с элементами ориентирования, обустройство ночлега без туристского снаряжения, проживание "на подножном корме" в течение суток;
- выполнение норматива "Меткий стрелок";
- знакомство с основными законодательными документами, касающимися обороны и безопасности государства, структурой, техникой и вооружением Вооруженных сил и силовых структур России.

### **Оценка результатов обучения**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

#### ***Тесты на ОФП:***

- бег - 30 , 60 , 100 м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса.

#### ***Итоговый контроль:***

- контрольные занятия;
- соревнования;
- зачет;
- собеседование;
- показательные выступления.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

### **Контроль и механизм оценки по разделу "Общефизическая и специальная физическая подготовка"**

Разработана система тестирования по общефизической подготовке, выполнению упражнений и владению навыками самозащиты и рукопашного боя. Сравниваются показатели ОФП в начале, середине и конце учебного года, педагогом выставляется оценка, основываемая на приросте результатов тестов с учетом особенностей физического развития обучающихся. Также оценивается правильность выполнения акробатических упражнений (умение владеть своим телом) и степень овладения приемами самозащиты, рукопашного боя и тактикой поединка. По суммарным показателям выставляется общая оценка, отражающая прилежание обучающегося и степень освоения учебного материала.

### **Контроль по разделу "Основы выживаемости"**

Степень усвоения теоретического материала по данной теме определяется в конце учебного года посредством зачета; практическое овладение материалом оценивается в условиях похода выходного дня в мае и в условиях летних выездов. Во время проведения экспедиции обучающиеся делятся на отделения (звенья) и участвуют в конкурсе на лучший бивак, ночлег, костер, лучшее приготовление пищи и т.п.

### **Контроль по разделу "Ориентирование, топография"**

Теоретическая подготовка оценивается с помощью зачета в конце учебного года. Практическое освоение материала оценивается по итогам выполнения зачетного задания в полевых условиях, участия в соревнованиях на первенство района по ориентированию.

### **Контроль по разделу "Стрелковая подготовка"**

Обучающиеся в начале каждого года сдают зачет по мерам безопасности. Формой оценки степени усвоения материала служат контрольные соревнования. Предполагаемая степень овладения материалом отражена в разделе "Конечный результат". Кроме того, обучающиеся принимают участие в мероприятиях, проводимых отделом: спортивном празднике, посвященном годовщине окончания ВОВ и соревнованиях обучающихся, посвященных Дню защитника Отечества.

### **Контроль по разделу "История Вооруженных сил и силовых структур России"**

Форма контроля – зачет по теоретическому материалу в конце учебного года.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов по годам обучения								
		I год			II год			III год		
		всего часов	теория	практика	всего часов	теория	практика	всего часов	теория	практика
1.	<b>Общезначительная и специальная физическая подготовка</b>	180	30	150	200	25	175	200	20	180
2.	<b>Основы выживаемости</b>	60	10	50	60	10	50	60	8	52
3.	<b>Ориентирование, топография</b>	60	10	50	60	10	50	60	10	50
4.	<b>Стрелковая подготовка</b>	106	26	80	138	35	103	132	30	102
5.	<b>История Вооруженных сил и силовых структур России</b>	10	10	-	10	10	-	16	16	-
<b>ИТОГО часов по годам обучения</b>		<b>416</b>	<b>86</b>	<b>330</b>	<b>468</b>	<b>90</b>	<b>378</b>	<b>468</b>	<b>84</b>	<b>384</b>
6.	<b>Выездные мероприятия</b>	По специальному плану								

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Общефизическая и специальная физическая подготовка

**Задачи раздела:**

1. Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и лично значимому проявлению человеческих способностей.

2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, хладнокровия и т. п.

3. Формирование навыков самообороны.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
<b>Теоретические занятия</b>				
1.	История развития единоборств	2	1	1
2.	Основы гигиены и закаливания	4	2	2
3.	Методика самоподготовки	7	6	5
4.	Тактика ведения боя	10	10	7
5.	Внутреннее состояние бойца	7	6	5
<b>Практические занятия</b>				
1.	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я) – обязательны для каждого занятия.	25	21	15
2.	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	36	37	39
3.	Самостраховка при падениях	6	2	2
4.	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции	6	6	6
5.	Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты	10	10	10
6.	Защита от ударов – подставки, уклоны, нырки	12	12	12
7.	Удары руками в голову и туловище – прямые, боковые, кроссовые, снизу	12	12	12

8.	Удары ногами – прямой, боковой, круговой, лоу-кик	10	10	10
9.	Серии ударов, “бой с тенью”, работа на снарядах и “лапах”	6	11	11
10.	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах	12	12	12
11.	Борцовские схватки – по заданию и свободные	4	7	7
12.	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию	7	10	10
13.	Тактика боя, спарринги	4	15	17
14.	Специальные приемы рукопашного боя: болевые и жизненно важные точки, освобождения от захватов, воздействие на суставы (рычаги, перегибания, выкручивания, узлы), обезоруживание, обездвиживание, связывание и т.п.		10	17

## Раздел 2. Основы выживаемости

### Задачи раздела:

1. Осознание обучающимися перманентности факторов опасностей в процессе жизнедеятельности и в повседневной жизни, получение знаний и навыков предвидения, распознавания и своевременной оценки их опасного, негативного воздействия.
2. Освоение обучающимися правил и принципов безопасного поведения и деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
3. Развитие у обучающихся таких качеств, как ответственность, трудолюбие, обдуманность поведения, терпение, настойчивость в достижении цели, уважение к людям, бережное отношение к окружающей среде.
4. Овладение навыками выживания в различных природных и климатических условиях.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год

<b>Теоретические занятия</b>				
1.	Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность	2		
2.	Чрезвычайные ситуации локального характера		2	
3.	ЧС техногенного и природного происхождения, защита от последствий ЧС		1	2
4.	Гражданская оборона, радио-, химическая, бактериологическая защита	1		2
5.	Здоровье и здоровый образ жизни	2	1	
6.	Начальная медицинская подготовка: характеристика состояний, требующих оказания первой медицинской помощи	1	1	
7.	Первая медицинская помощь при травматизме	1	1	
8.	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях		1	
9.	Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях	1	1	
10.	Выживание в различных географических и климатических условиях	2	2	4
<b>Практические занятия</b>				
1.	Первая медицинская помощь	12	12	12
2.	Защита от оружия массового поражения, радио-, химическая, бактериологическая защита	13	13	10
3.	Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи, съедобные и лекарственные растения, следопытство	14	17	20
4.	Походная, маршевая подготовка	11	8	8

### Раздел 3. Ориентирование, топография

#### Задачи раздела:

1. Овладение прикладными знаниями, умениями и навыками.
2. Ориентирование с помощью топографических средств (карта, компас, план и т.д.), по небесным светилам и местным предметам.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
<b>Теоретические занятия</b>				

1.	Стороны света. Азимут и дирекционный угол. Определение расстояний до ориентира по видимому размеру	2	1	1
2.	Ориентирование по компасу и окружающим предметам. Пары шагов	3	3	1
3.	Ориентирование по светилам	2	2	2
4.	Карты, топографические обозначения, кроки, выкопировки, планы	3	4	6
<b>Практические занятия</b>				
1.	Измерение расстояний в парах шагов; выход в точку по азимуту и расстоянию	15	15	10
2.	Ориентирование по компасу. Прохождение маршрута по азимуту и расстоянию. Прокладка маршрута	15	15	15
3.	Ориентирование по окружающим предметам	5	5	5
4.	Ориентирование по светилам	5	5	5
5.	Чтение карт, ориентирование по ним	5	5	5
6.	Составление планов, карт, снятие крок, выкопировок	5	5	10

#### Раздел 4. Стрелковая подготовка

##### Задачи раздела:

1. Овладение военно-прикладными навыками: безопасным обращением со стрелковым оружием, меткой стрельбы и др.
2. Развитие дисциплинированности, хладнокровия, выдержки, концентрации внимания.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
<b>Теоретические занятия</b>				
1.	Правила и меры безопасности при обращении с оружием	10	10	10
2.	Основы теории стрельбы	10	15	10
3.	Устройство и взаимодействие частей учебного, спортивного и стрелкового оружия	6	10	10
<b>Практические занятия</b>				
1.	Тренировка в технике стрельбы (прицеливании, дыхании, нажатии на спусковой крючок, координации)	40	43	42
2.	Тренировка в стрельбе на кучность, результат	40	60	60

#### Раздел 5. История Вооруженных сил и силовых структур России

##### Задачи раздела:

1. Привитие обучающимся любви к своему Отечеству, интереса к его истории.

2. Знакомство с Конституцией РФ, законами, основными правами и обязанностями граждан России.

3. Изучение истории и традиций Вооруженных сил и силовых структур России.

4. Формирование потребности неукоснительного следования таким понятиям, как честь, достоинство, милосердие, справедливость.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
1.	История и традиции Вооруженных сил и силовых структур России, символы воинской чести	5	2	1
2.	Основы обороны и безопасности государства	1		4
3.	Назначение, состав, принципы строительства, виды, боевые возможности ВС и СС России на современном этапе	1	3	3
4.	Основополагающие документы, определяющие основные положения по обороноспособности и безопасности государства		2	2
5.	Общие положения о воинской обязанности, законы РФ о воинской обязанности и военной службе	1		2
6.	структура, боевые возможности, техника и вооружение ВС и СС России	1	2	2
7.	ВС и СС зарубежных стран, боевые возможности, техника и вооружение	1	1	2

## Раздел 6. Выездные мероприятия

Выездные мероприятия являются логическим продолжением образовательного процесса и проводятся в каникулярное время.

### Задачи:

1. Создание условий для профессионального самоопределения обучающихся.

2. Формирование активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских и коммуникативных умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, навыков самоорганизации.

3. Практическое закрепление полученных знаний, овладение военно-прикладными навыками.

## Раздел 7. Основные формы выездных мероприятий:

1. Экспедиции.
2. Походы.
3. Соревнования.

Как показывает опыт работы с подростками и юношами, одной из наиболее эффективных форм их подготовки к защите Отечества является спортивный *лагерь*:

- в таком лагере общественно полезная трудовая деятельность органически соединена с условиями жизни и деятельности, аналогичными тем, которые существуют в армии;
- вся обстановка лагерной жизни способствует значительному возрастанию возможностей для систематического целенаправленного формирования многих необходимых качеств у будущих воинов;
- идет процесс выработки практических навыков и умений, используемых в дальнейшем в военной службе.

Содержательная деятельность в лагере может включать в себя комплекс образовательно-воспитательных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на развитие у подростков любви к Отечеству и готовности к активному участию в деле его укрепления и защиты.

Образовательная и воспитательная работа в лагере проводится под руководством педагога. Место, время, продолжительность, а также порядок проведения этих лагерей определяются администрацией ДООФСЦ и педагогом. Спортивный лагерь позволяет перестроить сознание подростка, сформировать у него необходимые установки на предстоящую службу в армии, вызвать интерес, стремление и, безусловно, положительное отношение к ней.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- ✓ дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- ✓ формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

### **Дидактические принципы построения образовательного процесса**

1. *Принцип сознательности.* Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. **Принцип активности.** Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. **Принцип систематичности.** Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. **Принцип наглядности.** Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. **Принцип доступности.** Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. **Принцип прочности.** Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие обучающихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7. **Принцип контроля.** Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

### Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- ✓ методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- ✓ методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- ✓ методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. **Метод убеждения** – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. **Словесные методы** – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. **Метод показа** – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

4. **Метод упражнения** – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. **Метод состязательности** – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. **Анкетирование, опрос обучающихся.** Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

7. **Работа с родителями** (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей).

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- ✓ спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);
- ✓ открытую, специально оборудованную спортивную площадку;
- ✓ спортивный инвентарь.

### **Оборудование по разделу программы "Общефизическая и специальная физическая подготовка"**

- борцовский ковер – татами,
- гимнастические маты,
- подкидной мостик,
- атлетические тренажеры,
- боксерские мешки,
- боксерские груши, лапы,
- борцовские манекены,
- защитное снаряжение для рукопашного боя,
- учебные видеофильмы.

### **Оборудование по разделу программы "Основы выживаемости"**

- наглядные пособия,
- учебные фильмы,
- индивидуальные дозиметры,
- аптечка первой помощи.

### **Оборудование по разделу программы "Ориентирование, топография"**

- наглядные пособия,
- учебные карты,
- компасы,
- чертежные инструменты.

### **Оборудование по разделу программы "Стрелковая подготовка"**

- макеты автоматов,
- винтовки ИЖ-38,
- мишенные установки,
- мишени,
- наглядные пособия.

**Предполагаемые результаты, формы и критерии оценки полученных знаний, умений и навыков**

**Раздел 1. Общефизическая и специальная физическая подготовка**

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й, 2-й	<p>История возникновения и развития единоборств. Спортивные единоборства. Основы гигиены и закаливания. Основы здорового образа жизни. Основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п. Формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит и т.п.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p align="center">Физические кондиции.</p> <p><u>Сила, силовая выносливость:</u> Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) – 25 раз. Подтягивание на высокой перекладине – прирост в результате за учебный год – 6 раз. Сгибание - разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка – 30 раз. Приседания на двух ногах на всей стопе, руки за головой – 100 раз.</p> <p><u>Общая выносливость:</u> Кросс 1000 м – 4 мин. 30 сек.</p> <p><u>Ловкость, координация:</u> <u>Акробатические упражнения:</u> Кувырок через голову вперед и назад. Переворот разгибом (бланш). Стойка на голове – 10 сек.. «Колесо». Сальто вперед с подкидного мостика.</p> <p><u>Выполнение приемов рукопашного боя:</u> Самостраховка при падениях на бок, вперед, назад. Право- и левосторонняя стойки, передвижения в них. Защита от ударов – подставки, блоки, уклоны, нырки. Удары руками. Удары ногами. Серии ударов руками. Выведение из равновесия. Задняя и боковая подсечки. Передняя и задняя подножки. Броски через бедро и через спину. Спарринг с партнером того же веса – 3 мин.</p> <p align="right"><b>Форма оценки:</b></p>

		Практическое выполнение упражнений. (Правильность выполнения акробатических упражнений и приемов рукопашного боя оцениваются по пятибалльной шкале).
3-й	<p>Физиологическое воздействие гигиенических и закаливающих процедур и их значение в процессе физической подготовки. Основы спортивной тренировки – физическая форма, физические кондиции, тренировочные циклы.</p> <p>Тактика спортивного единоборства – способы ведения поединка, использование антропометрических и биомеханических особенностей соперника, разбор действий участников поединка. Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Физические кондиции.</p> <p>Скорость: Бег 100 м – 15 сек. <u>Сила, силовая выносливость:</u> Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) – 40 раз. Подтягивание на высокой перекладине – 8 раз. Сгибание - разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка – 70 раз. Приседания на одной ноге «пистолетиком» – по 5 раз). <u>Общая выносливость:</u> Кросс 3000 м – 14 мин. 30 сек. <u>Ловкость, координация:</u> <u>Акробатические упражнения:</u> Подъем разгибом. Стойка на руках – 10 сек. Рондат. Фляк. Сальто вперед. Сальто назад со страховкой. <u>Выполнение приемов рукопашного боя:</u> Бой с «тенью». Боковая подсечка. Броски через плечо, прогибом, «мельница», подхваты, подсады, подбивы. Болевые приемы. <u>Участие в соревнованиях по рукопашному бою.</u></p> <p><b>Форма оценки:</b> Практическое выполнение упражнений Правильность выполнения приемов оценивается по пятибалльной шкале.</p>

## Раздел 2. Основы выживаемости

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й, 2-й	<p>Источники возникновения возможной опасности в условиях города.            Основы здорового образа жизни.            Первая медицинская помощь при отравлениях, обморожениях, тепловых ударах, ожогах.            Добывание пищи и воды в условиях средней полосы.            Приготовление снаряжения для похода.</p> <p><b>Форма оценки:</b>            Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Оказание первой помощи при порезах, ожогах – остановка кровотечения, обеззараживание, наложение повязок.            Использование ватно-марлевой повязки, противогаза, ОЗК.            Разведение костров для приготовления пищи, оборудование стоянок; постройка шалаша, вигвама.            Однодневный поход 10 км.</p> <p style="text-align: center;"><b>Форма оценки:</b></p> <p>Зачет в условиях однодневного похода.</p>
3-й	<p>Чрезвычайные и экстремальные ситуации в условиях города – техногенного и криминогенного характера.            Характеристика состояний, требующих первой помощи.            Первая помощь при переломах и</p>	<p>Остановка венозного и артериального кровотечения; первая помощь при переломах; транспортировка пострадавших.            Использование войскового прибора химической разведки, индивидуального дозиметра.            Обустройство ночлега в лесу в зимних условиях.            Обеззараживание воды, приготовление пищи.            Марш-бросок 20 км в условиях двухдневного похода.</p> <p style="text-align: center;"><b>Форма оценки:</b></p> <p>Зачет в условиях двухдневного похода.</p>

	<p>инфекционных заболеваний.</p> <p>Съедобные и лекарственные растения.</p> <p>Добывание пищи.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Устный зачет в конце учебного года.</p>	
--	--	--

### Раздел 3. Ориентирование, топография

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й, 2-й	<p>Стороны света; азимут и дирекционный угол; определение расстояний до ориентира по видимому размеру.</p> <p>Условные обозначения, применяемые в топографии.</p> <p>План местности.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Умение выйти в заданную точку по азимуту и расстоянию.</p> <p>Умение проложить маршрут и составить схему движения по азимуту и расстоянию.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Зачет в условиях однодневного похода.</p>
3-й	<p>Ориентирование по окружающим предметам; понятие ориентира.</p> <p>Ориентирование по солнцу.</p> <p>Чтение топографических</p>	<p>Прокладка маршрута, нахождение тайников.</p> <p>Составление плана местности.</p> <p>Ориентирование по карте с помощью окружающих предметов и по солнцу.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Зачет в условиях двухдневного похода.</p>

	<p>карт.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Устный зачет в конце учебного года.</p>	
--	--	--

#### Раздел 4. Стрелковая подготовка

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й, 2-й	<p>Правила и меры безопасности при обращении с оружием и стрельбе (к оружию обучающиеся допускаются после сдачи зачета по мерам безопасности). Правила прицеливания.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Зачет в конце учебного года.</p>	<p>Выполнение норматива “Юный стрелок” - 40 очков в стрельбе из пневматической винтовки на контрольных соревнованиях в конце учебного года.</p>
3-й	<p>Понятие баллистики. внесение поправок при прицеливании.</p> <p><b>Форма оценки:</b> Зачет в конце учебного года.</p>	<p>Выполнение норматива “Меткий стрелок” - 43 очка в упражнении МВ-6 из малокалиберной винтовки лежа с упора, дистанция 25 метров на контрольных соревнованиях в конце учебного года.</p>

--	--	--

### Раздел 5. История Вооруженных Сил и силовых структур России

Год обучения	Обучающийся должен знать
1-й, 2-й	<p>История Вооруженных сил России:  войны и боевые действия племен, живших на территории бывшего СССР до образования Российского государства; войны древней Руси; княжеские дружины и ополчение; Александр Невский; татаро-монгольское иго; завоевание новых земель при Иване Грозном; войны XVI - XVII веков; реформы Петра I; Российская армия XVIII - начала XX веков.  Российская и советская военная геральдика.  Виды Вооруженных Сил и рода войск.  Силовые структуры и правоохранительные органы СССР и России.  Конституционные положения о воинской обязанности.  <b>Форма оценки:</b>  Устный зачет в конце учебного года.</p>
3-й	<p>Символы воинской чести.  Назначение и состав Вооруженных Сил и силовых структур России.  Основные положения военной доктрины РФ.  Боевые возможности, техника и вооружение ВС России.  <b>Форма оценки:</b>  Устный зачет в конце учебного года.</p>

