

Таймырское муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Дудинская средняя школа №1»

«Согласовано»  
Педагогическим советом  
ТМК ОУ «ДСШ №1»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор ТМК ОУ «ДСШ №1»  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Основы военно-спортивной подготовки»**

Возраст обучающихся – 14-16 лет.  
Срок реализации 1 год.

Автор-составитель:  
Головин Евгений Андреевич  
Педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Основы военно-спортивной подготовки» имеет социально-гуманитарную направленность.

В настоящее время отмечается снижение качественных характеристик выпускников общеобразовательных учреждений: увеличивается количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает уровень образованности молодежи. Родители призывников всевозможными способами стараются «спасти» сыновей от армии, предоставляя различные справки. В то же время в школах были упразднены уроки начальной военной подготовки. По данным Всероссийской статистики в армию идет примерно один человек из двадцати, годных к строевой службе. А это все сказывается на количественном и качественном составе призываемых на защиту Отечества. Из вышесказанного можно сделать вывод: воспитание защитника Отечества сегодня в значительной степени проблема социальная, требующая решения на всех уровнях власти, начиная с системы образования.

В связи с этим в последнее время достаточно много уделяется внимания в образовательных учреждениях военно-патриотическому воспитанию. С падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки возникла необходимость в создании клубов и центров военно-патриотического воспитания подростков, проведении широкого спектра мероприятий патриотической направленности.

В Красноярском крае с 2005 года для учащихся образовательных учреждений, клубов военно-спортивной и военно-патриотической направленности проводится краевая военно-спортивная игра «Победа». Игра проводится в целях широкого привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, направленных на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и правонарушений, подготовку молодежи к службе в Вооруженных силах, приобщение к важнейшим событиям истории Отечества.

Игра проводится в несколько этапов, в частности 1 этап предусматривает организацию подобных игр на территории муниципальных образований. Для систематической круглогодичной работы по данному направлению, формированию единой команды Таймырского муниципального района и качественной подготовки команды в 2008 году была разработана дополнительная образовательная программа «Основы военно-спортивной подготовки».

Разумеется, содержание и реализация типовых программ по военно-спортивной подготовке не учитывают суровых заполярных условий, требующих принципиально иного подхода к содержанию и реализации программы. В программе учитываются региональные особенности, поскольку суровый климат Крайнего Севера требует повышенной двигательной активности с использованием различной техники с проявлением физических, умственных и волевых качеств, крепкого здоровья. В Заполярных условиях необходимо повысить эффективность использования

своих внутренних резервов, направить человеческие эмоции на самосохранение и выживание, развить свой культурный уровень, навыки общения и воспитать в себе чувство патриотизма и любви к Родине.

Программа «Основы военно-спортивной подготовки» была разработана на основе программы для кадетских школ г. Москвы «Основы военной службы» (программа издана в научно-методическом журнале «Наука и практика дополнительного образования» в 2010 г.) и программы «Защитники Отечества», разработанной Фараоновым А.В., педагогом дополнительного образования МБОУ ДОД «Дом детского творчества «Октябрьский» г.Новосибирска и изданной в журнале «Гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи» в 2010 г.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она:

- состоит из самостоятельных образовательных блоков (разделов), что позволяет изменять последовательность изучения содержательных разделов в зависимости от различных условий: контингента учащихся, погодных условий, разбросанности мест занятий и т.д.;
- учитывает региональные характеристики (большая часть занятий проходит в закрытых помещениях, которые оснащены специальным снаряжением, разработанным педагогом в соответствии с целями и задачами обучения);
- отражает целостный подход к подготовке команды муниципального района к краевой военно-спортивной игре «Победа» (данный факт подтверждается результатами выступления команды на соревнованиях).

Реализация программы позволяет решить те педагогические цели, которые в настоящее время ставит общество перед воспитанием гражданственности и патриотизма у учащихся. Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- данная программа отражает систему военно-патриотического воспитания и военно-спортивной подготовки учащихся образовательных учреждений;
- срок реализации программы составляет 1 год, поэтому педагогический эффект заключается в прочности знаний, умений и навыков, психологической готовности к службе в армии.

**Цель программы:** содействие патриотическому воспитанию учащихся посредством военно-патриотической, военно-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;

- формирование морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;
- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам рукопашного боя, основам военной службы, прикладной физической подготовке, медицинской подготовки;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- формирование команды для участия в краевом финале военно-спортивной игры «Победа».

Программа ориентирована на военные профессии. Практические навыки, приобретенные на занятиях, в дальнейшем могут быть использованы и используются выпускниками, проходящими службу в Российской армии, различных специальных ведомствах и службах.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Общее распределение учебной нагрузки по блокам программы представлено в таблице:

Наименование разделов	Количество часов
Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»	30
Раздел 2: «Огневая подготовка»	30
Раздел 3: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»	90
Раздел 4: «Подготовка инсценированной песни (подготовка к конкурсу «На привале» команды)»	30
<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>

Допускается увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием образовательных технологий: ИКТ-технологии, технология разноуровневого обучения. Но в целом, программа является практико-ориентированной. Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков практическая

деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный и актовый залы, бассейн, асфальтированная площадь, тир и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, практических учебных занятий.

На практических занятиях (тренировках) используются различные формы организации работы:

- индивидуальная (самостоятельна) работа;
- групповая (командная);
- парная.

Воспитательные задачи решаются не только на учебных занятиях, но и во время проведения соревнований, конкурсов, лагерей, сборов.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- диагностика уровня обученности, воспитанности, учебной мотивации в начале и конце года;
- участие воспитанников в мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Ожидаемым результатом систематических занятий по данной программе будет выпуск воспитанника из объединения, имеющего следующие характеристики (модель воспитанника):

- способен освоить программу в нормативные сроки;
- владеет знаниями, умениями и навыками на уровне не ниже среднего;
- умеет принимать ответственные решения в ситуации выбора и отстаивать свою позицию, проявлять патриотические чувства;
- обладает личностными качествами – дисциплинирован, готов прийти на помощь, корректен в общении, уважительно относится к окружающим, ответственен, стремится к развитию морально-волевых качеств.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы, они также овладевают общеучебными умениями (базовыми компетенциями):

- учебно-организационные – организация своего рабочего места, планирование текущей работы, нацеливание себя на выполнение поставленной задачи, самоконтроль учебной деятельности, сотрудничество в коллективе;

- учебно-интеллектуальные – сравнение объектов, фактов, явлений, классификация материала, обобщение, выделение главного, установление причинно-следственных связей;

- учебно-коммуникативные – умение слышать и слушать, выражать свои мысли, задавать вопросы, аргументировать, доказывать.

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе используются: количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности и воспитанности учащихся. На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие.	1	1	0
<b>Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»</b>				
1.1.	Строй и его элементы.	3	1	2
1.2.	Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.	3	1	2
1.3.	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	3	1	2
1.4.	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	3	1	2
1.5.	Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.	3	1	2
1.6.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	3	1	2
1.7.	Отдание воинской чести на месте и в движении.	3	1	4
1.8.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	3	1	2
1.9.	Повороты на месте и в движении в составе подразделения.	3	1	9
1.10	Прохождение торжественным маршем, с песней.	3	1	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Раздел 2: «Огневая подготовка»</b>				
2.1.	Основы теории стрельбы.	5	5	-
2.2.	Приемы и техника стрельбы.	5	5	-
2.3.	Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.	10	-	10
2.4.	Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.	1	1	-
2.5.	Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.	1	1	-
2.6.	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.	8	-	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 3: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»</b>				
<b>Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»</b>				

4.1.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	5	-	5
4.1.2.	Развитие скоростных, скоростно - силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.	5	-	5
4.1.3.	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	5	-	5
4.1.4.	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.	5	-	5
4.1.5.	Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	5	-	5
4.1.6.	Ходьба походным шагом, ускоренная, прыжки через коня, козла.	5	-	5
4.1.7.	Выполнение элементов КСУ	10	-	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
<b>Подраздел 2: «Техническая подготовка»</b>				
4.2.1.	Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 10 х10 м., кросс 1 км.	4	-	4
4.2.2.	Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени стоя с ходу.	4	-	4
4.2.3.	Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.	4	-	4
4.2.4.	Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.),	4	-	4
4.2.5.	Переползание по пластунски, бег по качающейся балки с ходу.	4	-	4
4.2.6.	Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.	4	-	4
4.2.7.	Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).	4	-	4
4.2.8.	Прохождение и отработка полосы препятствий.	6	-	6
4.2.9.	Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».	6	-	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
<b>Подраздел 3: «Психологическая подготовка»</b>				
4.3.1.	Саморегуляция эмоционального состояния.	5	5	-



4.3.2.	Формирование установки на соревнования.	5	5	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО по разделу:</b>		<b>90</b>	<b>10</b>	<b>80</b>
<b>Раздел 4: «Подготовка инсценированной песни (подготовка к конкурсу «На привале» команды)»</b>				
8.1.	Выбор музыкальной композиции. Военно-патриотическая песня	5	5	-
8.2.	Мимика и жесты. Костюмы и реквизит	5	5	-
8.3.	Проведение репетиций, генеральная репетиция.	15	2	13
8.4.	Участие в конкурсе военно-патриотической песни.	5	-	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>180</b>	<b>44</b>	<b>136</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Вводное занятие.

#### I. «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»

##### 1.1. Строй и его элементы.

Понятие о строю. Одношереножный, двухшереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

##### 1.2. Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.

Строй и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

##### 1.3. Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

##### 1.4. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

##### 1.5. Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

##### 1.6. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

**Практическая работа:** Отработка строевых приемов и движений без оружия.

**Формы и методы организации работы на занятиях:** одиночная, групповая.

**Место проведения занятий:** спортзал, строевая площадка.

**Необходимое оборудование:** строевая площадка.

#### II. «Огневая подготовка»

##### 2.1. Основы теории стрельбы.

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Настильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.

##### 2.2. Приемы и техника стрельбы.

Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки дыхания при стрельбе.

**2.3. Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.**

Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

#### **2.4. Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.**

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.

#### **2.5. Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.**

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 74.

#### **2.6. Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.**

Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов.

**Практическая работа:** Сдача нормативов по неполной разборке и сборке автомата ММГ АК – 74.

**Формы и методы организации работы на занятиях:** одиночная, групповая.

**Место проведения занятий:** учебный кабинет.

**Необходимое оборудование:** 4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

### **III. «Общая физическая подготовка с элементами НВП»**

#### **Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»**

##### **3.1.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

##### **3.1.2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для спортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

##### **3.1.3. Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.**

Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

##### **3.1.4. Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.**

Переползание по-пластунски и на полчетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.

### **3.1.5. Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.**

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

### **3.1.6. Ходьба походным шагом, ускоренная ходьба. Прыжки через коня, козла.**

Отработка пошаговых движений различными темпами. Выполнение физических упражнений на гимнастическом коне, козле. Отработка прыжков. Группировка. Приземление.

### **3.1.7. Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ**

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота.

**Практическая работа:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок. Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

**Формы и методы организации работы на занятиях:** одиночная, групповая, парная.

**Место проведения занятий:** спортзал

**Необходимое оборудование:** гимнастический турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер.

## **Подраздел 2: «Техническая подготовка».**

### **3.2.1. Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 10 x10 м., кросс 1 км.**

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3x10, 10x10, кросс 1 км. Марш – бросок.

### **3.2.2. Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.**

Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1x1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.

### **3.2.3. Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.**

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы.

### **3.2.4. Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.).**

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.

### **3.2.5. Переползание по пластунски, бег по качающейся балки с ходу.**

Отработка техники преодоления горизонтальных качающихся препятствий. Правильность прохождения. Заступ. Переползание по пластунски.

### **3.2.6. Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.**

Способы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровне груди. Правила транспортировки раненого на носилках.

### **3.2.7. Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).**

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Приземление. Использование техники прыжков через козла, коня.

### **3.2.8. Прохождение и отработка полосы препятствий.**

Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий.

### **3.2.9. Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».**

Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание гранат в цель, переползание под маскетью на получетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.

***Практическая работа:*** Отработка навыков преодоления различных препятствий полосы и военизированной эстафеты.

***Формы и методы организации работы на занятиях:*** одиночная, парная, групповая.

***Место проведения занятий:*** спортзал, спортивный городок.

***Необходимое оборудование:*** переносные препятствия (забор, качающаяся балка, планки высотой 60, 90 см., бум, ящик с боеприпасами, имитация гранат, пневматическая винтовка, падающая мишень, пульки, маскеть, носилки для транспортировки раненого, окно, стойки 20 шт., ).

## **Подраздел 3: «Психологическая подготовка»**

### **3.3.1. Саморегуляция эмоционального состояния.**

Психологические тренировки для саморегуляции контроля эмоционального состояния перед соревнованиями и на соревнованиях.

### **3.3.2. Формирование установки на соревнования.**

Психологический тренинг на формирование установки для участия в соревновании. Значение положительных эмоций.

## **IV. «Подготовка инсценированной песни (подготовка к конкурсу «На привале» команды)».**

### **4.1. Выбор музыкальной композиции. Военно-патриотическая песня.**

Прослушивание песен на военную тематику, выбор песен которые можно обыграть на сцене, так же которые можно исполнить индустриально

самостоятельно не прибегая помощи фанеры.

#### **4.2. Мимика и жесты. Костюмы и реквизит**

Работа на сцене с микрофонами. Разыгрывание сценок. Жестикуляция, взгляд, мимика.

#### **4.3. Проведение репетиций, генеральная репетиция.**

Составление сценарного плана. Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику.

#### **4.4. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.**

Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

**Практическая работа:** репетиция визитки, строевой песни.

**Формы и методы организации работы на занятиях:** одиночная, парная, групповая.

**Место проведения занятий:** учебный кабинет, актовый зал, спортивный зал.

**Необходимое оборудование:** костюмы, реквизиты, военная форма 11 комплектов, микрофоны, электронные носители, музыкальная аппаратура.

К концу I года обучения по программе обучающиеся

*должны знать:*

- понятие о строе и его элементах;
- обязанности перед построением и в строю, строевую стойку;
- ордена и медали РФ;
- теорию стрельбы;
- назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- воинские звания и знаки различия ВС РФ;

*должны уметь:*

- собирать и разбирать автомат Калашникова;
- уметь подавать строевые команды;
- составлять сценарный план;
- выполнять элементы КСУ;
- преодолевать полосу препятствий;
- уметь стрелять лежа, стоя, сидя;
- корректировать огонь товарища;
- выполнять школьный комплекс ОФП;
- выполнять строевые приемы и движения без оружия;

*должны владеть:*

- навыками страховки и самостраховки;
- техникой бега на короткие и длинные дистанции;
- методами аутогенной тренировки по саморегуляции эмоционального состояния;
- техникой преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;

- навыками сценического искусства;
- командным голосом.

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- диагностика уровня облученности, воспитанности, учебной мотивации в начале и конце года;
- участие воспитанников в мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Ожидаемым результатом систематических занятий по данной программе будет выпуск воспитанника из объединения, имеющего следующие характеристики (модель воспитанника):

- способен освоить программу в нормативные сроки;
- владеет знаниями, умениями и навыками на уровне не ниже среднего;
- умеет принимать ответственные решения в ситуации выбора и отстаивать свою позицию, проявлять патриотические чувства;
- обладает личностными качествами – дисциплинирован, готов прийти на помощь, корректен в общении, уважительно относится к окружающим, ответственен, стремится к развитию морально-волевых качеств.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы, они также овладевают общеучебными умениями (базовыми компетенциями):

- учебно-организационные – организация своего рабочего места, планирование текущей работы, нацеливание себя на выполнение поставленной задачи, самоконтроль учебной деятельности, сотрудничество в коллективе;
- учебно-интеллектуальные – сравнение объектов, фактов, явлений, классификация материала, обобщение, выделение главного, установление причинно-следственных связей;
- учебно-коммуникативные – умение слышать и слушать, выражать свои мысли, задавать вопросы, аргументировать, доказывать.

Для определения планируемых результатов при реализации воспитательных задач программы используется система оценки личностных качеств воспитанников: дисциплинированность, ответственность за общее дело, морально-волевые качества (сила воли, настойчивость, терпеливость, выдержка, смелость), взаимовыручка, взаимоуважение.

Для определения уровня воспитанности используется метод мониторинга. Формирование у обучающихся в процессе обучения чувства патриотизма проверяется с помощью методов ранжирования, незаконченного тезиса, тестирования.

Для определения планируемых результатов при реализации развивающих задач используется система оценки уровня физической подготовленности воспитанников, базирующаяся на стандартных физкультурно-спортивных тестах по следующим показателям:

- бег 1000 м. – для определения выносливости;
- челночный бег 10\*5 м. – для оценки быстроты и ловкости;
- наклон вперед из положения сидя – для измерения гибкости позвоночника и тазобедренных суставов;
- подтягивание (мальчики) и вис лежа (девочки) – определяется силовая выносливость рук и мышц плечевого пояса;
- бег 30 м. – для определения скоростных качеств;
- подъем туловища за 30 сек. – для оценки силы мышц-сгибателей туловища.

Критерии для определения уровня физической подготовленности отражены в приложении № 3, которое на усмотрение педагога может дополняться и расширяться.

Диагностику уровней воспитанности, обученности и развития лучше заносить в таблицы (приложение № 2).

### **Условия реализации дополнительной образовательной программы «Основы военно-спортивной подготовки»**

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

#### **I. Кадровое обеспечение.**

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

#### **II. Методическое и нормативное обеспечение.**

Организация образовательного процесса базируется на следующих принципах:

- принцип индивидуализации (учет индивидуальных особенностей каждого, раскрытие потенциала);
- принцип сотрудничества (определение общих целей, направленных на организацию совместной деятельности);



- принцип развития самостоятельности и инициативы детей (создание ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение).

- принцип систематичности и последовательности (учащиеся должны понимать, что регулярность тренировок напрямую зависит от результата);

- принцип связи теории с практикой (процесс учебной и соревновательной деятельности неразрывен).

Основная форма организации и проведения занятий – систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Формы организации занятий: коллективные, групповые, индивидуальные.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся методическая база, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области:

- Опыт использования государственной символики в патриотическом воспитании граждан. — М.: Армпресс, 2007.

- Патриотически-ориентированное образование: методология, теория, методика. — М.: РВЦ; Волгоград: Авторское перо, 2005.

- Военно-спортивная классификация и правила военно-спортивных соревнований на 1989—1992 гг. / Сост. полковник Б. Н. Паляница, полковник В. А. Щеголев, майор В. П. Сорокин. — М.: Воениздат, 1989. - 144 с.

- Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: пособие для руководителей кружков. — М.; Медицина, 1987. — 32 с.

- Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — Архангельск, 2005. - 176 с.

- Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. / Сост. О. И. Черемисина, И. М. Барсукова, В. В. Ерзумашева. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996.

- Критерии и основы методики оценки результатов работы по патриотическому воспитанию, Лутовинов В. И.. — М.: Армпресс, 2006. — 123 с.

- Методические рекомендации по использованию государственных символов России при организации и проведении мероприятий, посвященных Дням Воинской Славы (победным дням) России. - М.: Армпресс, 2007.

- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. — М.: Просвещение, 2003.

На данный момент сформирован методический комплект к программе:

- презентация государственных наград РФ, орденов и медалей периода ВОВ, текстов произведений, песен, отрывки кинофильмов о войне, погон и знаков различия в период ВОВ, городов-героев, карт-схем великих битв и сражений;

- раздаточный материал по основам медицинских знаний, учебные плакаты;

- раздаточный материал по темам «Таймыр в годы ВОВ», «Красноярский край в годы ВОВ»;
- пакет документов (положение, условия, протоколы, программы, отчеты) для проведения муниципального этапа краевой военно-спортивной игры «Победа»;
- конспекты занятий.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»;
- Федеральный Закон «О днях воинской славы памятных датах России»;
- Концепция патриотического воспитания граждан РФ;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ до 2010 года;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы»;
- СанПиН 2.4.4.1251-03;
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. (от 11.12.2006 г.);
- Устав МБОУ ДОД ДЮЦ ТТ «Юниор».

### **III. Информационное обеспечение.**

- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989 г.
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983 г.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997 г.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988 г.
- Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1985 г.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Обучение жизненным навыкам в природной среде, М: МТО – ХОЛДИНГ, 2001 г., - 96 с.
- Во имя России: Российское государство, армия и воинское воспитание. Учебное пособие. - М.: АМЛИКС, 2001. - 368 с.
- Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А). — 2-е изд., испр. — М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
- Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б., Лутовинов В. И., Филонов Г. Н. Воспитание патриотизма в условиях социальных перемен: теоретико-

методологические и прикладные основы. — М.: ГНИИ семьи и воспитания, 2007. - 328 с.

- Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие — М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208 с.

- Бузский М. П., Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Теоретические проблемы патриотизма и патриотического воспитания. — Волгоград: ВГУ, 2008. - 92

- Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — М.: ДОСААФ, 1987. — 119 с.

- Занятия гимнастикой на уроках физической культуры / Сост. И. А. Носов, А. М. Черкасов. - Новосибирск, НИПКиПРО, 1994.

- Костров А. М. Гражданская оборона: проб. учеб. для сред. учеб. заведений. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с: ил.

- Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. — М.: Спорт. 1998. - 368 с, ил.

- Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Издание третье, испр. и доп. — М.: Воениздат, 1984. — 176 с.

- Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие. — М.: Глобус, 2007.

- На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил Российской Федерации / В. О. Дайнес, В. А. Авдеев, Н. И. Бородин и др.; Под редакцией В. А. Золотарева, А. В. Черкасова и А. С. Дудкина. — М.: Издательство Русь РКБ, 1998. — 256 с.

- Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004 - 863, [1]с, ил. — (Профессия — тренер).

- Начальная военная подготовка: Учебник для сред. учеб. заведений / А. И. Аверин, И. Ф. Выдрин, Н. К. Ендовицкий и др.; Под ред. Ю. А. Науменко. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 1987. - 256 с, ил.

- Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Психология образования. — М.: Просвещение: Владос, 1994. — 576 с.

- Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба и военно-патриотического объединения. — Курск, 2004.

- Подготовка молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба (объединения). — Краснодар: ГУ КК, 2005.

- Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — брошюра, без выходных данных.

• Основы медицинских знаний учащихся: проб. учеб. для сред. учеб. Заведений / М. И. Гоголев, Б. А. Гайко, В. А. Шкуратов, В. И. Ушакова: Под ред. М. И. Гоголева. — М.: Просвещение, 1991. — 112 с, ил.

• Павлов А. В. Подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1973. - 48

#### **IV. Материально-техническое обеспечение для реализации программы** (из расчета 15 человек в группе)

Практические занятия по основам военно-спортивной подготовки проходят в основном в закрытых помещениях: бассейн, тир (2 рабочих места), спортивный зал, учебный кабинет, актовый зал.

#### **Перечень необходимого учебного оборудования, снаряжения и инвентаря.**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Секундомер электронный.	2 шт.
2.	Береты.	15 шт.
3.	Форма-камуфляж.	15 шт.
4.	Рулетка 20 м.	1 шт.
5.	Винтовка пневматическая.	1 шт.
6.	Гантели 6 кг.	8 шт.
7.	Гантели 4 кг.	6 шт.
8.	Макет ММГ АК-74	4 шт.
9.	Пулеулавливатели.	4 шт.
10.	Проектор мультимедийный.	1 шт.
11.	Забор переносной.	1 шт.
12.	Ящик с боеприпасами (15 кг.)	2 шт.
13.	Имитация гранат (600 г.).	6 шт.
14.	Планки (60 см.).	4 шт.
15.	Планки (90 см.).	2 шт.
16.	Стойки (высота – 1 м.).	10 шт.
17.	Блины для штанги (10 кг.)	10 шт.
18.	Переносное окно (1 х 1 м.)	1 шт.
19.	Маты гимнастические.	10 шт.
20.	Гимнастический конь.	1 шт.
21.	Гимнастический козел.	1 шт.
22.	Гимнастическая перекладина.	1 шт.
23.	Шведская стенка.	4 шт.
24.	Шины большие и малые.	2 шт.
25.	Музыкальная аппаратура.	Комплект.
26.	DVD-плеер.	1 шт.
27.	Телевизор.	1 шт.
28.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
29.	Видеокамера цифровая.	1 шт.
30.	Скакалка.	15 шт.
31.	Мячи баскетбольные.	2 шт.

32.	Мячи футбольные.	2 шт.
33.	Мячи волейбольные.	2 шт.
34.	Ракетки бадминтонные.	Компл.
35.	Коврики туристские для разборки автоматов.	10 шт.
36.	Пули Gama Math 4.5 мм по 500 шт.	15 кор.